

**UPAYA PENINGKATAN KEBERANIAN SISWA DALAM MERODA
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS IV
SD NEGERI 2 SIDOLUHUR KECAMATAN AMBAL
KABUPATEN KEBUMEN TAHUN
AJARAN 2015/2016**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Joni Budi Lesmono
NIM. 12604227081

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Upaya Peningkatan Keberanian Siswa dalam Meroda melalui Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2015/2016”, yang disusun oleh Joni Budi Lesmono, NIM. 12604227081 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Agustus 2016
Pembimbing



Heri Purwanto, M.Pd
NIP. 19531216 198103 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Upaya Peningkatan Keberanian Siswa dalam Meroda melalui Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2015/2016”, yang disusun oleh Joni Budi Lesmono, NIM. 12604227081, ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Agustus 2016
Yang Menyatakan,




Joni Budi Lesmono
NIM. 12604227081

HALAMAN PENGESAHAN


Skripsi yang berjudul “Upaya Peningkatan Keberanian Siswa dalam Meroda melalui Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2015/2016”, yang disusun oleh Joni Budi Lesmono, NIM. 12604227081 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 2 September 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Heri Purwanto, M.Pd	Ketua Penguji		20/9 '16
Nurhadi Santoso, M.Pd	Sekretaris Penguji		19/9 '16
Amat Komari, M.Si	Penguji I (Utama)		16/9 '16
Hari Yulianto, M.Kes	Penguji II (Pendamping)		16/9 '16

Yogyakarta, 16 September 2016
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,




Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

1. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. (QS. Ar Ra'd : 11)
2. Dengan kegagalan kita bisa belajar, bagaimana kedepan lebih baik lagi. Jadi jangan pernah takut untuk gagal (Bob Sadino)
3. Hidup terlalu singkat hanya untuk menyesal. Hidup hanya sekali, namun jika digunakan dengan baik, sekali saja cukup (Sudarno)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya ini untuk orang yang kusayangi:

1. Istri tercinta Oktiana Wiransih Raharti yang telah memberi dukungan penuh dan doa serta semangat sampai saat ini sehingga penulis dapat menyelesaikan tulisan ini.
2. Kedua anak saya, Queensha Davin Astagina dan Naifa Azkadina Ahza yang selalu dapat memotifasi saya untuk selalu melangkah.

**UPAYA PENINGKATAN KEBERANIAN SISWA DALAM MERODA
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS IV
SD NEGERI 2 SIDOLUHUR KECAMATAN AMBAL
KABUPATEN KEBUMEN TAHUN
AJARAN 2015/2016**

Oleh:
Joni Budi Lesmono
NIM. 12604227081

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi kurangnya keberanian siswa kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal pada pembelajaran meroda. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keberanian dalam meroda siswa kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal melalui pendekatan bermain.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Subjek penelitian adalah siswa kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal berjumlah 35 orang terdiri atas 16 siswa perempuan dan 19 siswa laki-laki. Instrumen penelitian, yaitu: rubrik penilaian keberanian siswa dalam meroda. Analisis data secara deskriptif kuantitatif dengan persentase. Indikator keberhasilan, yaitu keberanian siswa minimal sebanyak 75% dari total siswa tuntas. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dan kuantitatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keberanian siswa dalam melakukan gerakan meroda melalui pendekatan bermain meningkat, hal ini ditunjukkan dengan hasil tingkat keberanian siswa dalam melakukan meroda pada siklus I pertemuan pertama sebesar 51,43% kemudian meningkat pada pertemuan kedua yaitu sebesar 77,14%, maka penelitian dikatakan berhasil, tetapi masih ada delapan anak yang belum meningkat keberaniannya dalam melakukan gerakan meroda, namun karena jam tatap muka senam habis, maka tidak dilanjutkan pada siklus berikutnya.

Kata kunci : *keberanian, senam lantai meroda, pendekatan bermain*

KATA PENGANTAR

Hanya patut bersyukur kepada Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Upaya Peningkatan Keberanian Siswa dalam Meroda melalui Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2015/2016”, dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian dan dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes., Ketua jurusan POR Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik.
4. Bapak Dr. Guntur, M.Pd., Ketua Prodi PGSD Penjas, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kemudahan dan fasilitas.

5. Ibu Dra. Sri Mawarti, M.Pd., Pembimbing Akademik yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik.
6. Bapak Heri Purwanto, M.Pd., pembimbing skripsi yang telah dengan sabar dan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Ibu Musringah selaku kepala sekolah SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen yang telah membantu dalam penelitian ini hingga selesainya tulisan ini.
8. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Akhir kata semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca yang budiman.

Yogyakarta, Agustus 2016
Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	11
1. Hakikat Keberanian	11
2. Hakikat Pembelajaran.....	15
3. Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar	16
4. Hakikat Senam Lantai	18
5. Hakikat Meroda	19
6. Hakikat Pendekatan Bermain	22
7. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar	24
B. Penelitian yang Relevan	26

C. Kerangka Berpikir	27
D. Hipotesis Tindakan.....	27
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	28
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	31
C. Lokasi, Waktu, dan Subjek Penelitian	32
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	32
E. Teknik Analisis Data	35
F. Indikator Keberhasilan Tindakan	36
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	37
1. Pra Penelitian	37
2. Pelaksanaan Siklus I.....	39
B. Pembahasan	46
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	48
B. Implikasi Hasil Penelitian	48
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	48
D. Saran-saran	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN	53

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kisi-Kisi Rubrik Keberanian Meroda Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal	33
Tabel 2. Rubrik Tingkat Keberanian Meroda Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal	34
Tabel 3. Format Pengamatan Keberanian Meroda Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal	35
Tabel 4. Data Awal Tingkat Keberanian dalam Melakukan Gerakan Meroda Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal	38
Tabel 5. Data Siklus I Pertemuan Pertama Tingkat Keberanian dalam Melakukan Gerakan Meroda Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal	42
Tabel 6. Data Siklus I Pertemuan Kedua Tingkat Keberanian dalam Melakukan Gerakan Meroda Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal	44
Tabel 7. Rangkuman Hasil Penelitian Data Pratindakan dan Siklus I	46

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Keseluruhan Gerakan Meroda	20
Gambar 2. Permainan Gerobak Dorong	23
Gambar 3. Permainan Melewati Rintangan Gulungan Matras	23
Gambar 4. Permainan Melewati Tali yang Dibentangkan Setinggi 80 cm.....	24
Gambar 5. Model Penelitian Tindakan Kelas	29
Gambar 6. Diagram Batang Data Awal Tingkat Keberanian dalam Melakukan Gerakan Meroda Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal	38
Gambar 7. Diagram Batang Siklus I Pertemuan Pertama Tingkat Keberanian dalam Melakukan Gerakan Meroda Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal	43
Gambar 8. Diagram Batang Siklus I Pertemuan Kedua Tingkat Keberanian dalam Melakukan Gerakan Meroda Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal	44

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	53
Lampiran 2. Surat Izin dari SD Negeri 2 Sidoluhur Kebumen	54
Lampiran 3. Keterangan Melaksanakan Penelitian.....	55
Lampiran 4. Kisi-kisi dan Instrumen Penelitian	56
Lampiran 5. Pernyataan Kolaborator	57
Lampiran 6. Daftar Siswa	59
Lampiran 7. Data Awal	60
Lampiran 8. Format Pengamatan Pra Siklus.....	62
Lampiran 9. RPP Siklus I Pertemuan I	64
Lampiran 10. Data Siklus I Pertemuan I.....	70
Lampiran 11. Format Pengamatan Siklus I Pertemuan I	72
Lampiran 12. RPP Siklus I Pertemuan II.....	74
Lampiran 13. Data Siklus I Pertemuan II.....	82
Lampiran 14. Format Pengamatan Siklus I Pertemuan I	84
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian	86

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu bagian pendidikan yang sangat berperan penting dan tidak dapat dipisahkan dari tujuan pembelajaran secara keseluruhan. Secara spesifik, pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang mengutamakan aktivitas gerak tubuh yang di dalamnya terkandung banyak tujuan untuk pertumbuhan dan perkembangan. Dalam Panduan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Sekolah Dasar (2006: 158) menyebutkan bahwa pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, kemampuan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportivitas, spiritual, dan sosial) serta pembiasaan hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Ruang lingkup pendidikan jasmani dalam Panduan KTSP Sekolah Dasar (2006: 159) antara lain:

1. Permainan dan olahraga meliputi olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, ketrampilan lokomotor non lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, *rounders*, *kippers*, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya.
2. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh dan aktivitas lainnya.
3. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
4. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.

5. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan di air, ketrampilan gerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
6. Pendidikan luar kelas meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah dan mendaki gunung.
7. Kesehatan meliputi: penanaman hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

Berdasarkan ruang lingkup pendidikan jasmani yang telah dijabarkan pada Panduan KTSP Sekolah Dasar (2006: 159), aktivitas senam merupakan materi yang diajarkan di sekolah dasar. Adapun materi untuk aktivitas senam antara lain:

1. Kelas satu meliputi: gerak keseimbangan statis tanpa alat (keseimbangan berdiri dan keseimbangan duduk), gerak keseimbangan dinamis tanpa alat (berjalan meniti garis lurus dan berjalan dengan ujung kaki), senam lantai sederhana (melompat sambil berputar, berguling ke depan, berguling ke belakang, dan split di lantai).
2. Kelas dua meliputi: senam ketangkasan tanpa alat (loncat jauh, loncat ke atas), senam ketangkasan menggunakan alat (meloncati kardus, loncat meraih bola, loncat kelinci melewati balok), berguling dengan telungkup, berguling dengan telentang.
3. Kelas tiga meliputi: senam ketangkasan tanpa alat (latihan meloncat, kombinasi gerak guling dan loncat, kombinasi gerak loncat – berputar dan guling ke depan), senam ketangkasan menggunakan alat (senam ketangkasan

dengan bola, berjalan di atas balok, berjalan menggunakan egrang, berjalan dengan batok kelapa, lompat melalui rintangan, dan lompat tali).

4. Kelas empat meliputi: senam lantai tanpa alat (sikap kapal terbang, sikap kayang, guling depan, guling belakang, meroda, sikap lilin), senam lantai dengan alat (lompat kangkang melewati teman, lompat jongkok melewati peti, lompat kangkang melewati peti lompat).
5. Kelas lima meliputi: sikap lilin, *head stand*, guling depan dengan sikap akhir jongkok, guling depan dengan sikap akhir berdiri, guling belakang dengan sikap permulaan jongkok, guling belakang dengan sikap permulaan berdiri, gerak meroda, guling lenting, *hand stand*, lompat kangkang (*split*), rangkaian lari – loncat – guling ke belakang, rangkaian guling ke depan – guling ke belakang - guling lenting, rangkaian guling depan – guling belakang – meroda.
6. Kelas enam meliputi: guling ke depan, guling ke belakang, guling ke samping, *hand stand*, melompat (lompat kardus, melompati peti lompat / teman), meroda, membuat piramida, kombinasi meroda dan melompat.

Berdasarkan cakupan materi senam yang telah dijabarkan di atas, guling depan adalah materi yang diajarkan di kelas IV. Senam lantai gerakan meroda merupakan jenis keterampilan yang menuntut keberanian. Namun demikian di SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal ada sebagian siswa mengalami kesulitan untuk melakukan gerakan meroda karena merasa takut, tangan menjadi gemetar saat menyentuh matras. Hal ini sesuai dengan kompetensi dasar 3.1 dalam silabus KTSP yaitu: “Mempraktikkan gerak kombinasi senam lantai tanpa

alat dengan memperhatikan faktor keselamatan, nilai disiplin, dan keberanian”. Dari kurangnya keberanian masalah lain juga muncul diantaranya: koordinasi dan kontrol gerak kurang baik karena diawali dengan perasaan takut, faktor keselamatan menurun karena kepercayaan diri hilang karena perasaan takut, kedisiplinan siswa menurun sehingga enggan melakukan gerakan meroda karena perasaan takut itu. Untuk mengatasi rasa takut siswa, seorang guru harus mampu menggunakan pendekatan pembelajaran yang menyenangkan, guna mencapai tujuan pembelajaran.

Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik atau gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, kelincahan dan ketepatan. Salah satu aktivitas dalam senam lantai adalah gerakan meroda. Gerakan meroda merupakan latihan dengan tumpuan tangan yang dilakukan secara bergantian yang sangat singkat, selain itu ada saat posisi badan yang terbalik (kepala berada di bawah). Kemampuan *handstand* merupakan salah satu syarat sebelum mempelajari gerakan meroda.

Pembelajaran senam lantai meroda melalui bermain merupakan salah satu cara untuk mengatasi rasa takut siswa dalam melakukan senam lantai meroda. Dari pembelajaran senam khususnya gerakan meroda pada siswa kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal tahun ajaran 2013/2014 dari 34 anak 56% berani melakukan gerakan meroda dan 44% takut melakukan gerakan meroda. Demikian juga di tahun ajaran 2014/2015 dari 36 anak 58% berani melakukan guling depan 42% masih takut untuk melakukan gerakan meroda,

sehingga nilai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 75 belum tercapai. Berdasarkan data tahun ajaran 2013/2014 dan tahun ajaran 2014/2015 tingkat keberanian siswa kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal untuk melakukan senam lantai meroda masih rendah.

Berdasarkan hasil pengamatan, selama pembelajaran Pendidikan Jasmani siswa kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal dalam mengikuti senam lantai khususnya gerakan meroda masih kurang diminati, hal ini dibuktikan pada saat siswa melakukan gerakan meroda, mereka sudah merasa takut, jika mempraktikkannya. Minat siswa terhadap pembelajaran senam lantai meroda yang masih kurang, juga dapat teridentifikasi dari antusias siswa, semangat siswa, serta perhatian siswa yang masih kurang, jika dibandingkan dengan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes materi yang lain, terutama pembelajaran yang berhubungan dengan aktivitas permainan. Senam lantai khususnya gerakan meroda, adalah merupakan aktivitas yang lebih memfokuskan kepada gerakan-gerakan dan keterampilan yang sesuai dengan aturan. Hal ini yang menyebabkan kurangnya perhatian para siswa kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen terhadap pembelajaran senam lantai, khususnya materi gerakan meroda. Dari pengamatan juga terlihat siswa banyak yang belum berani melakukan gerakan meroda. Beberapa kegiatan pembelajaran meroda yang telah disampaikan di semester I tahun pelajaran 2015/2016, terlihat juga siswa banyak yang belum berani melakukan gerakan meroda.

Pemilihan metode pembelajaran akan tergantung pada tujuan pembelajarannya, kesesuaian dengan materi pembelajaran, tingkat perkembangan siswa, kemampuan guru dalam mengelola pembelajaran, serta mengoptimalkan sumber-sumber belajar yang ada. Diantara pendekatan pembelajaran meroda yang dapat digunakan untuk meningkatkan minat siswa dalam mengikutinya, adalah dengan pendekatan permainan. Dengan siswa sudah tertarik/berminat dalam mengikuti proses pembelajaran, maka kemampuan gerakan meroda siswa akan meningkat.

Menurut Hartati (2005: 1), sesuai dengan masa perkembangannya anak usia Sekolah Dasar adalah sosok individu yang sedang mengalami masa perkembangan dengan pesat dan sangat fundamental bagi kehidupan selanjutnya. Pembelajaran pada usia Sekolah Dasar seyogyanya memperhatikan beberapa prinsip belajar, seperti : belajar harus menantang anak dan belajar sambil bermain. Dalam metode bermain terdapat aktivitas siswa dengan suasana yang menantang dan menyenangkan. Hal ini juga sesuai dengan karakteristik siswa kelas IV yang masih tergolong anak-anak, dimana permainan merupakan hal yang sangat penting bagi anak. Penting bagi pertumbuhan dan perkembangan jiwa mereka yang masih bergejolak, sehingga tertarik/ berminat dengan suasana yang menyenangkan, menantang, dan ada persaingan. Dalam proses pembelajaran meroda yang dirancang dengan bentuk permainan dirasa dapat merangsang anak untuk lebih aktif bergerak, serta dapat meningkatkan minat dan kemampuan siswa dalam pembelajaran meroda sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai. Dengan kata lain konsep meroda yang rumit

kemudian dikemas dalam bentuk permainan yang menyenangkan. Permainan akan menambah semangat belajar siswa, karena dengan pembelajaran yang bervariasi anak akan termotivasi untuk melakukan suatu gerakan yang diajarkan.

Pembelajaran senam lantai materi meroda bagi siswa kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen dapat diberikan melalui pendekatan bermain melewati rintangan. Rintangan dapat berupa tatanan kardus, gulungan matras atau seutas tali yang dibentangkan. Dalam melewati rintangan tersebut, dapat dilakukan misal dengan menirukan gerakan ban yang sedang berputar atau holahop yang diputar dengan tumpuan menggunakan kedua tangan.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tindakan kelas dengan judul: “Upaya Peningkatan Keberanian Siswa dalam Meroda Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2015/2016.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas dapat diambil beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Koordinasi dan kontrol gerak atau keterampilan meroda siswa kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen masih belum dikuasai dengan baik karena perasaan takut.
2. Keselamatan siswa kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen kurang terjaga saat melakukan gerakan meroda, karena kepercayaan diri hilang yang disebabkan rasa takut.

3. Kedisiplinan siswa kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen menurun, siswa enggan melakukan gerakan meroda karena perasaan takut.
4. Belum pernah dilakukan upaya peningkatan keberanian siswa kelas IV pada pembelajaran senam lantai meroda melalui pendekatan bermain di SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah maka supaya masalah yang akan dibahas menjadi lebih fokus, peneliti membatasi permasalahan yaitu upaya peningkatan keberanian siswa kelas IV pada pembelajaran senam lantai gerakan meroda melalui pendekatan bermain di SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen.

D. Perumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: “Apakah ada peningkatan keberanian siswa kelas IV di SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen Tahun 2016 dalam meroda melalui pendekatan bermain?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penggunaan pendekatan bermain untuk meningkatkan keberanian siswa kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen dalam pembelajaran senam lantai meroda.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis, di antaranya:

1. Secara Teoritis

- a. Memberikan sumbangan pemikiran bagi dunia ilmu pengetahuan, khususnya bagi dunia pendidikan untuk dapat meningkatkan proses pembelajaran.
- b. Dapat menambah wawasan tentang karya ilmiah untuk dikembangkan lebih lanjut.

2. Secara Praktis

a. Bagi Siswa

- 1) Membangun keberanian siswa dalam melakukan pembelajaran, khususnya senam lantai meroda.
- 2) Dapat menambah pengalaman, karena pembelajaran yang biasanya dilakukan hanya dengan menggunakan cara konvensional. Selain itu anak-anak akan lebih senang dan semangat untuk belajar meroda dengan adanya pendekatan bermain.

b. Bagi Sekolah

Sebagai salah satu upaya untuk memecahkan persoalan dan memberikan sumbangsih bagi pengembangan pendekatan pembelajaran khususnya pendidikan jasmani.

c. Bagi Lembaga

Sebagai sarana untuk mengeksplorasi dan membantu memecahkan segala persoalan yang berkaitan dengan proses pembelajaran, khususnya guru pendidikan jasmani.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teoritik

1. Hakikat Keberanian

Keberanian berasal dari bahasa latin yaitu *Cor* yang berarti "jantung", dan bahasa Perancis yaitu pada abad pertengahan lama *Corage* yang berarti "hati dan jiwa" atau *cuer* yang berarti "hati." Untuk memiliki keberanian adalah harus memiliki hati untuk menghadapi ketakutan, bahaya atau sakit. Aristoteles mengatakan bahwa, "*The conquering of fear is the beginning of wisdom*. Kemampuan menaklukkan rasa takut merupakan awal dari kebijaksanaan." Artinya, orang yang mempunyai keberanian akan mampu bertindak bijaksana tanpa dibayangi ketakutan-ketakutan yang sebenarnya merupakan halusinasi belaka. Orang-orang yang mempunyai keberanian akan sanggup menghidupkan mimpi-mimpi dan mengubah kehidupan pribadi sekaligus orang-orang di sekitarnya.

Keberanian berkaitan dengan kondisi psikologis siswa (dalam Endang Poerwani, 2000: 86) pengaruh dari psikologis yang penting yang mungkin berpengaruh terhadap pertahanan emosi adalah tingkat intelegensi yang rendah, tingkat kegagalan dalam mencapai aspirasi tertentu dan kecemasan setelah adanya pengalaman emosional yang tertentu dan membekas. Siswa dituntut untuk memiliki keberanian, siswa yang belum bisa melakukan gerakan meroda terkadang memiliki ketakutan dalam mengikuti pembelajaran, (dalam Endang Poerwani, 2000: 84) rasa takut ditengarai

adanya kekuatan atau rangsangan tertentu yang secara umum dapat menimbulkan rasa takut pada anak. Rasa takut mengakibatkan anak merasa adanya ancaman dan gangguan terhadap keamanan, kenyamanan yang kebahagiaan kehidupannya.

Menurut Peter Irons (2003) Keberanian adalah suatu tindakan memperjuangkan sesuatu yang dianggap penting dan mampu menghadapi segala sesuatu yang dapat menghalanginya karena percaya kebenarannya. “Keberanian adalah keadaan (sifat-sifat) berani, kegagahan mempunyai hati yang mantap dan rasa percaya diri yang besar dalam menghadapi bahaya, kesulitan dan sebagainya: tidak tahu (gentar, kecut).” (Mulyono, 1995). Pendapat lain menurut Eko (2011) keberanian tersebut sesuai dengan definisi keberanian yang berarti kemampuan untuk menghadapi rasa takut, rasa sakit, bahaya, ketidakpastian, atau intimidasi.

Keberanian adalah suatu sikap untuk berbuat sesuatu dengan tidak terlalu merisaukan kemungkinan-kemungkinan buruk. Aristoteles mengatakan bahwa, “*The conquering of fear is the beginning of wisdom*”. Kemampuan menahklukkan rasa takut merupakan awal dari kebijaksanaan.” Artinya, orang yang mempunyai keberanian akan mampu bertindak bijaksana tanpa dibayangi ketakutan-ketakutan yang sebenarnya merupakan halusinasi belaka. Orang-orang yang mempunyai keberanian akan sanggup menghidupkan mimpi-mimpi dan mengubah kehidupan pribadi sekaligus orang-orang di sekitarnya (Indra Munawar, 2010).

Koesoema (2011) menyatakan keberanian merupakan keutamaan yang memungkinkan individu mampu melakukan sesuatu dan merealisasikan apa yang dicita-citakannya. Hal senada menurut Sugihartono (2007: 81) menyatakan bahwa keberanian sebagai salah satu butir karakter mempunyai definisi yang mendorong pada kebesaran jiwa, sifat-sifat luhur, rela berkorban, dan memberikan sesuatu yang paling dicintainya. Keberanian memiliki kontribusi besar dalam pencapaian tujuan pendidikan. Hal itu dapat dikaitkan dengan suatu temuan bahwa keberanian adalah kekuatan emosional yang mencakup kemauan yang kuat untuk mencapai tujuan di tengah-tengah tantangan yang dihadapi dari dalam maupun dari luar (Zulkifli, 2005: 37).

Menurut Paul Findley (1995) bahwa keberanian adalah suatu sifat mempertahankan dan memperjuangkan apa yang dianggap benar dengan menghadapi segala bentuk bahaya, kesulitan, kesakitan, dan lain-lain. Hal senada juga diungkapkan oleh Indra Munawar (2010: 32) yaitu keberanian adalah suatu sikap untuk berbuat sesuatu dengan tidak terlalu merisaukan kemungkinan-kemungkinan buruk. Ada beberapa ciri-ciri keberanian menurut Indra Munawar (2010: 34) antara lain adanya tekad, percaya diri, konsistensi, dan optimisme.

Keberanian merupakan suatu kualitas karakter yang mesti dipupuk dalam diri anak. Kualitas karakter ini dibutuhkan agar anak mampu mempertahankan apa yang sedang anak anggap benar. Menurut Linda & Richard E (1997: 18), keberanian adalah berbuat sesuatu yang sulit tetapi benar dan merupakan pilihan terbaik untuk jangka panjang. Guru diharapkan

membantu anak-anaknya agar mengembangkan sikap lebih berani. Sikap ini mampu untuk memperluas wawasan mereka. Dorong anak agar mempunyai sikap berani dalam suatu pembelajaran. Keberanian anak dalam penelitian ini yaitu kemampuan anak untuk menghadapi rasa takut dalam bertindak atau maju di depan umum, seperti anak berani tampil di depan dengan inisiatif sendiri. Keberanian adalah sikap-sikap yang ada pada siswa sebagai bagian Contesa Diane (Sri Rumini, 1998) berpendapat bahwa keberanian adalah kemenangandan kemauan yang akan menghadapi rasa takut dan untuk diubah menjadi berani.

Menurut Paul Findley (2005) keberanian mempunyai ciri-ciri, yaitu:

- a. Ciri-ciri umum keberanian:
 - 1) Adanya tekad
 - 2) Percaya diri
 - 3) Konsistensi
 - 4) Optimisme
- b. Ciri-ciri khusus keberanian
 - 1) Berpikir secara matang dan terukur sebelum bertindak
 - 2) Mampu memotivasi orang lain
 - 3) Selalu tahu diri, rendah hati, dan mengisi jiwa serta pikiran dengan pengetahuan baru menuju ke arah yang benar
 - 4) Bertindak nyata
 - 5) Semangat
 - 6) Menciptakan kemajuan
 - 7) Siap menanggung resiko
 - 8) Konsisten/istiqomah

Dari berbagai pendapat yang disampaikan oleh para ahli tersebut tentang keberanian maka dapat disimpulkan bahwa keberanian adalah sikap untuk melakukan sesuatu tanpa merisaukan kemungkinan-kemungkinan buruk meskipun harus menghadapi bahaya, kesulitan, kesakitan dan lain-lain.

2. Hakikat Pembelajaran

Menurut Dimiyati, dkk., (1994: 1.2), menyatakan bahwa “Pembelajaran adalah proses interaksi antara [peserta didik](#) dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar”. Sama halnya dengan belajar, mengajar pun pada hakekatnya adalah suatu proses, yakni proses mengatur, mengorganisir lingkungan yang ada di sekitar siswa sehingga menumbuhkan dan mendorong siswa melakukan kegiatan belajar.

Pembelajaran mempunyai pengertian yang mirip dengan pengajaran, walaupun mempunyai [konotasi](#) yang berbeda. Roijakkers dalam Wasis Munandar (2012: 10), mengatakan bahwa “Dalam setiap usaha pengajaran atau mengajar sebenarnya ingin menumbuhkan atau menyempurnakan pola laku”. Dalam konteks [pendidikan](#) yang dimaksud usaha untuk mencapai penyempurnaan pola laku tersebut diartikan bahwa [guru](#) mengajar supaya peserta didik dapat belajar dan menguasai isi pelajaran hingga mencapai sesuatu tujuan yang ditentukan seperti meningkatkan pengetahuan (ranah kognitif), juga dapat mempengaruhi perubahan sikap (ranah afektif), serta keterampilan (ranah psikomotor) peserta didik. Dengan demikian pengajaran memberi kesan hanya sebagai pekerjaan satu pihak, yaitu pekerjaan guru saja. Sedangkan pembelajaran juga menyiratkan adanya interaksi antara guru dengan peserta didik.

Pembelajaran mengandung 5 konsep yakni interaksi, peserta didik, pendidik, sumber belajar dan lingkungan belajar. Menurut pasal 1 butir 4 UU Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, peserta didik

adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang dan jenis pendidikan tertentu.

Pembelajaran merupakan kegiatan yang dilakukan untuk menginisiasi, memfasilitasi dan meningkatkan intensitas dan kualitas belajar pada diri peserta didik. Oleh karena itu, pembelajaran merupakan upaya sistematis dan sistematis untuk menginisiasi, memfasilitasi dan meningkatkan proses belajar serta hasil belajar tersebut. Pembelajaran harus menghasilkan belajar, tetapi tidak semua proses belajar terjadi karena pembelajaran. Proses belajar terjadi juga dalam konteks interaksi sosio-kultural dalam lingkup masyarakat (Udin S. Winata Putra, 2007: 18).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah kegiatan yang dilakukan untuk menginisiasi, memfasilitasi, meningkatkan intensitas, dan kualitas belajar pada diri peserta didik. Dalam konteks Penjasorkes, pembelajaran yang disajikan dalam bentuk: cerita, bentuk bermain, bentuk pemberian tugas, bentuk pelajaran dan latihan, bentuk lomba, bentuk komando, bentuk meniru, bentuk gerak dan lagu. Kegiatan penelitian ini akan membahas tentang proses pembelajaran senam lantai meroda bagi siswa kelas IV di SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen.

3. Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar

Menurut Siti Nurjanah (2012: 23), bahwa dalam dunia pendidikan, senam seharusnya diartikan sebagai istilah generik untuk berbagai macam kegiatan fisik yang di dalamnya anak mampu mendemonstrasikan, dengan

melawan gaya atau kekuatan alam, kemampuan untuk menguasai tubuhnya secara meyakinkan dalam situasi yang berbeda-beda. Sekolah Dasar merupakan media awal dari perkembangan anak-anak untuk mendapatkan pertumbuhan yang optimal. Maka dari itu, di Sekolah Dasar diajarkan pula pendidikan jasmani dengan materi yang sudah ditentukan dan salah satunya yaitu materi senam. Bagi Sekolah Dasar, senam yang diajarkan sebagai salah satu materi pembelajaran yaitu berupa senam irama dan senam lantai.

Pembelajaran senam di sekolah memiliki sasaran pedagogis. Menurut Agus Mahendra (2001: 10), "pembelajaran senam di sekolah atau dikenal dengan senam kependidikan merupakan pembelajaran yang sasaran utamanya diarahkan untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan". Artinya, pembelajaran senam hanyalah alat, sedangkan yang menjadi tujuan adalah aspek pertumbuhan dan perkembangan anak yang dirangsang melalui kegiatan-kegiatan yang bertema senam. Artinya, senam kependidikan lebih menitikberatkan pada tujuan pembelajaran, yaitu pengembangan kualitas fisik dan pola gerak dasar. Oleh karena itu, proses pembelajaran senam di Sekolah Dasar bersifat fleksibel dan tidak bergantung dari materi, kurikulum, sarana dan prasarana.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa bagi Sekolah Dasar, senam yang diajarkan sebagai salah satu materi pembelajaran yaitu berupa senam irama dan senam lantai. Pembelajaran senam di sekolah atau dikenal dengan senam kependidikan merupakan pembelajaran yang sasaran utamanya diarahkan untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan.

Pembelajaran senam hanyalah alat, sedangkan yang menjadi tujuan adalah aspek pertumbuhan dan perkembangan anak yang dirangsang melalui kegiatan-kegiatan yang bertema senam.

4. Hakikat Senam Lantai

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Dikatakan senam lantai karena keseluruhan keterampilan gerakan dilakukan pada lantai yang beralas matras tanpa melibatkan alat lainnya. Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik/ gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, dan ketepatan (Muhajir, 2007: 69).

Menurut Wuryati Soekarno (dalam Siti Nurjanah, 2012: 21-22), “Senam dengan istilah lantai, merupakan gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di atas lantai dengan beralaskan matras sebagai alat yang dipergunakan”. Berdasarkan materi yang ada dalam latihan senam lantai, keterampilan tersebut di atas terbagi ke dalam unsur gerakan yang bersifat statis (diam di tempat) dan dinamis (berpindah tempat). Keterampilan senam lantai yang bersifat statis meliputi: kayang, sikap lilin, *splits*, berdiri dengan kepala, berdiri dengan kedua tangan dan lain sebagainya. Sedangkan keterampilan senam lantai yang bersifat dinamis meliputi; guling depan, guling belakang, guling lenting, meroda, dan lain sebagainya.

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari enam macam kelompok senam. Senam itu sendiri terdiri dari senam artistik, senam ritmik sportif,

senam akrobatik, senam trampolin, dan senam umum. Senam lantai sendiri termasuk ke dalam kelompok senam artistik di mana senam artistik ini menurut Agus Mahendra (2001: 12), merupakan penggabungan antara aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dan gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat tertentu. Efek artistiknya dihasilkan dari besaran (amplitudo) gerakan serta kesempurnaan gerak dalam menguasai tubuh ketika melakukan berbagai posisi.

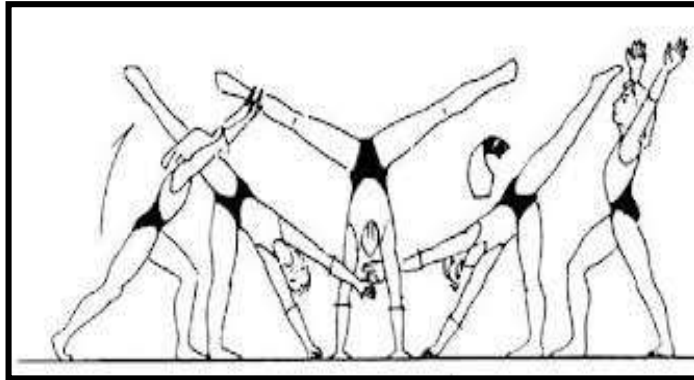
Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa senam lantai merupakan senam yang dilakukan di atas lantai yang dilapisi karpet sebagai alat yang dipergunakan dan dilakukan di dalam ruangan. Senam lantai adalah merupakan peningkatan gerakan dari unsur kelenturan, ketangkasan, dan kekuatan. Fokus penelitian ini adalah pembelajaran senam lantai materi meroda pada siswa kelas IV di SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen.

5. Hakikat Meroda

Agus Ridha (2012: 5), menyatakan bahwa gerakan meroda adalah gerakan memutar ke samping, pada suatu saat bertumpu pada kedua tangan kaki terbuka lebar atau kangkang. *Cartwheel* atau meroda memang merupakan gerakan seperti roda berputar.

Gerakan meroda menurut Sayuti Sahara (2003: 9.31) merupakan latihan dengan tumpuan tangan yang dilakukan secara bergantian yang sangat singkat, selain itu ada saat posisi badan yang terbalik (kepala berada di

bawah). Kemampuan *handstand* merupakan salah satu syarat sebelum mempelajari gerakan meroda.



Gambar 1. Keseluruhan Gerakan Meroda
Sumber: Sayuti Sahara (2003: 9.50)

Pada gerakan meroda beban yang ditanggung oleh ruas tulang belakang relatif kecil, karena tumpuan tangan terjadi hanya berlangsung sangat singkat. Ada beberapa cara dalam meroda. Sebelum melakukan meroda, beberapa kegiatan pendahuluan (*lead up*) yang dapat dilakukan, antara lain:

- a. Mengajarkan irama meroda dengan menggunakan alat yang lebih tinggi, bisa menggunakan bangku atau peti yang pendek, dari sikap awal *lunge* kemudian melakukan putaran lateral sederhana.
- b. Mengajarkan irama meroda dan orientasi badan menggunakan lingkaran bebas.
- c. Meroda dengan media tali.
- d. Meroda dari tempat yang lebih tinggi.

Bila meroda yang sederhana sudah dikuasai dapat dilanjutkan dengan:

- a. Ganti arah meroda (samping kanan dan kiri).
- b. Meroda melayang melalui rintangan (bola, tali, bangku dll).

- c. Meroda dengan satu tangan.
- d. Langkah *hurdle* dilanjutkan meroda.
- e. Meroda dengan *chasse* saat tumpuan tangan.
- f. Merangkai 4 atau 6 kali meroda. Apabila tehnik secara umum sudah semakin baik, kecepatan ditingkatkan tanpa ada istirahat antar meroda. Kedua tangan tetap berada pada bidangnya di atas kepala.

Gerakan meroda terdiri dari 2 struktur gerak yaitu : ayunan kaki ke atas satu persatu dan gerakan melakukan tumpuan. Oleh sebab itu, kemampuan *handstand* atau berdiri di atas tangan merupakan salah satu kemampuan yang sebelumnya harus dikuasai sebelum mempelajari meroda (Agus Ridha, 2012: 7).

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *Cartwheel* atau meroda adalah gerakan seperti roda berputar. Gerakan meroda dilakukan dengan latihan tumpuan tangan yang dilakukan secara bergantian yang sangat singkat, selain itu ada saat posisi badan yang terbalik (kepala berada di bawah). Pembelajaran senam lantai materi meroda pada siswa kelas IV di SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen akan diberikan melalui metode pendekatan permainan melewati rintangan. Rintangan dapat berupa tatanan kardus, gulungan matras atau seutas tali yang dibentangkan. Dalam melewati rintangan dengan siswa mencoba menirukan gerakan meroda.

6. Hakikat Pendekatan Bermain

Menurut Tadkiroatun Musfiroh (2008: 29) melalui bermain anak diajak untuk bereksplorasi, menemukan, dan memanfaatkan obyek-obyek yang dekat dengannya, sehingga pembelajaran menjadi bermakna. Bermain sambil belajar merupakan sebuah slogan yang harus dimaknai sebagai satu kesatuan, yakni belajar yang dilakukan adalah melalui bermain. "Bermain sambil belajar" tidak diartikan dalam dua kegiatan, yakni bermain dan belajar, yang dilakukan secara bergantian tapi anak belajar melalui bermain. Artinya, aktivitas anak lebih ditekankan pada ciri-ciri bermain yaitu aktif, tanpa adanya paksaan atau keinginan sendiri, fleksibel, dilakukan dengan senang hati, dan bebas dilakukan atau tidak menggunakan peraturan yang baku.

Pembelajaran senam lantai materi meroda bagi siswa Sekolah Dasar dapat diberikan melalui pendekatan permainan melewati rintangan. Rintangan dapat berupa tatanan kardus, gulungan matras atau seutas tali yang dibentangkan. Dalam melewati rintangan tersebut, dapat dilakukan misal dengan menirukan gerakan ban yang sedang berputar dengan tumpuan menggunakan kedua tangan.

Permainan melewati rintangan dalam pendekatan pembelajaran senam lantai materi meroda bagi siswa Sekolah Dasar, antara lain:

a. Permainan Melewati Rintangan Tatanan Satu Kardus/Gulungan Matras

Siswa satu persatu melakukan/ mempraktekkan permainan melewati rintangan satu kardus/gulungan matras yang ditaruh, dengan cara menirukan ban berputar dengan tumpuan menggunakan kedua tangan.

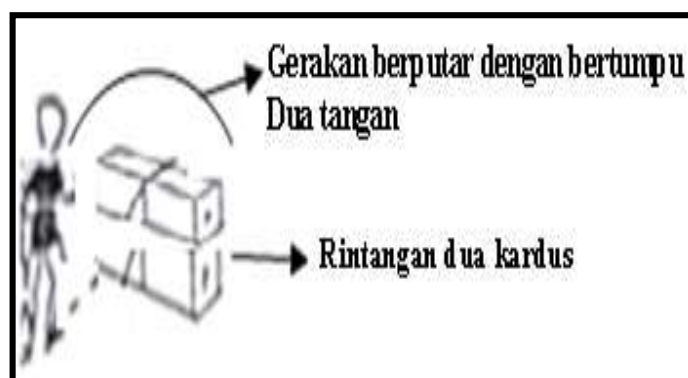
Dalam menumbuhkan rasa keberanian/ percaya diri siswa dalam mencoba mempraktekkan menirukan gerakan ban berputar saat melewati rintangan kardus/gulungan matras, maka dengan perintah siswa untuk awal mencoba mempraktekkan sesuai dengan tingkat kemampuan masing-masing siswa.



Gambar 2. Permainan Melewati Rintangan Tatanan Satu Kardus
Sumber: Sayuti Sahara (2003: 9.50)

b. Permainan Melewati Rintangan Tatanan Dua Kardus/Gulungan Matras

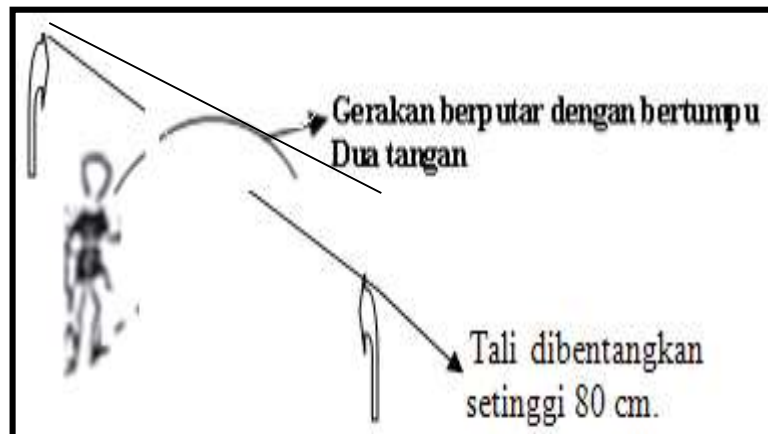
Sama dengan permainan sebelumnya, tapi yang membedakannya adalah tingkat kesulitan dalam rintangan yang di lewati. Rintangan sama menggunakan media kardus/gulungan matras, tapi dengan jumlah dua kardus dengan posisi ditumpuk ke atas atau matras yang lebih tinggi.



Gambar 3. Permainan Melewati Rintangan Tatanan Dua Kardus
Sumber: Sayuti Sahara (2003: 9.50)

c. Permainan Melewati Tali yang Dibentangkan Setinggi 80 cm

Tahap awal mempersiapkan media rintangan, yaitu tali yang dibentangkan setinggi 80 cm dari dasar. Siswa satu persatu melakukan/ mempraktekkan permainan melewati rintangan tali yang dibentangkan setinggi 80 cm, dengan cara menirukan ban berputar dengan tumpuan menggunakan kedua tangan.



Gambar 4. Permainan Melewati Tali yang Dibentangkan Setinggi 80 cm
Sumber: Sayuti Sahara (2003: 9.50)

7. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Usia tingkat Sekolah Dasar yaitu dari usia enam sampai dengan usia sekitar dua belas tahun. Usia tersebut merupakan masa akhir dari masa kanak-kanak. Biasanya karakteristik yang masih melekat pada diri para siswa Sekolah Dasar ini adalah menampilkan perbedaan-perbedaan individual dalam banyak hal, seperti perbedaan dalam intelegensi, kemampuan dalam kognitif dan bahasa, perkembangan kepribadian dan perkembangan fisik anak (Hermawan, 2008: 35).

Masa usia Sekolah Dasar merupakan tahapan perkembangan penting dan bahkan fundamental bagi kesuksesan perkembangan selanjutnya.

Menurut Fathoni (2006: 56), karakteristik anak usia Sekolah Dasar secara umum adalah:

- a. Siswa Sekolah Dasar senang bermain dan lebih suka bergembira/ riang.
- b. Siswa Sekolah Dasar suka mengatur dirinya untuk menangani berbagai hal, mengeksplorasi suatu situasi dan mencobakan usaha-usaha baru.
- c. Dalam hal belajar, siswa Sekolah Dasar belajar secara efektif ketika merasa puas dengan situasi yang terjadi.
- d. Siswa Sekolah Dasar belajar dengan cara bekerja, mengobservasi, berinisiatif dan mengajar anak-anak lainnya.
- e. Siswa Sekolah Dasar biasanya tidak suka mengalami ketidakpuasan dan menolak akan kegagalan.
- f. Siswa Sekolah Dasar secara alamiah memiliki rasa ingin tahu yang kuat dan tertarik akan hal-hal yang baru.
- g. Siswa Sekolah Dasar sudah mulai memperhatikan ketaatan hukum dan memperhatikan akan pemuasan kebutuhan pribadinya.

Menurut Darmodjo (1992: 12), karakteristik anak kelas atas (usia 10-12 tahun), Sekolah Dasar adalah :

- a. Merupakan individu yang sedang berkembang.
- b. Siswa kelas atas mulai mengembangkan rasa percaya dirinya terhadap kemampuan dan pencapaian yang baik dan relevan.
- c. Sedang berada dalam perubahan fisik dan mental mengarah yang lebih baik.
- d. Mulai adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang kongkrit.
- e. Amat realistik, ingin tahu, dan ingin belajar.
- f. Telah ada minat terhadap hal-hal yang khusus.
- g. Anak kelas atas mulai menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha menyelesaikan sendiri.
- h. Pada masa usia kelas atas, anak mulai memandang nilai (nilai rapor), sebagai ukuran yang benar mengenai prestasi sekolah.
- i. Anak pada masa usia kelas atas gemar membentuk kelompok sebaya, biasanya untuk bermain bersama-sama.
- j. Tingkah laku dalam menghadapi lingkungan sosial maupun non sosial meningkat.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa usia Sekolah Dasar merupakan masa-masa yang sangat menentukan di dalam kemungkinan pencapaian pertumbuhan dan perkembangan yang baik dikemudian hari. Karakteristik dari siswa Sekolah Dasar akan menampilkan

perbedaan-perbedaan individual dalam banyak hal, seperti perbedaan dalam intelegensi, kemampuan dalam kognitif dan bahasa, serta perkembangan kepribadian dan perkembangan fisik anak. Dalam penelitian ini pendekatan metode pembelajaran yang akan digunakan dalam meningkatkan minat siswa kelas IV di SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal dalam pembelajaran senam lantai materi meroda harus dengan mempertimbangkan karakteristik dari siswa tersebut.

B. Penelitian Yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Giyono (2009) yang berjudul “Peningkatan Pembelajaran Guling ke Depan melalui Pendekatan PAKEM Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Depok Kecamatan Kalibawang Kabupaten Wonosobo”. Penelitian dilakukan menggunakan 2 siklus dan menggunakan alat pengumpulan data observasi, hasil tes unjuk kerja siswa dan angket. Hasil yang diperoleh yaitu dengan pendekatan bermain dapat meningkatkan pembelajaran guling depan pada siswa kelas IV SD Negeri 2 Depok Kecamatan Kalibawang Kabupaten Wonosobo.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Anggoro Dwi Priambodo (2012) yang berjudul “Upaya Peningkatan Pembelajaran Meroda dengan media Gambar pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Triharjo, Wates, Kulonprogo”. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang dilakukan dalam 1 siklus 2 kali

pertemuan. Hasil penelitian menunjukkan dari pengamatan saat proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru dan siswa, dengan media gambar siswa semakin tertarik dengan meroda.

C. Kerangka Berpikir

Kegiatan penelitian ini dalam bentuk PTK dengan tujuan untuk meningkatkan keberanian siswa dalam melakukan senam lantai gerakan meroda melalui pendekatan bermain pada siswa kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen. *Cartwheel* atau meroda adalah gerakan seperti roda berputar. Gerakan meroda dilakukan dengan latihan tumpuan tangan yang dilakukan secara bergantian yang sangat singkat, selain itu ada saat posisi badan yang terbalik (kepala berada di bawah).

Pembelajaran senam lantai materi meroda pada siswa kelas IV di SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen akan diberikan melalui metode pendekatan bermain. Rintangan dapat berupa tatanan kardus, gulungan matras atau seutas tali yang dibentangkan. Dalam melewati rintangan dengan siswa mencoba menirukan gerakan meroda.

D. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir tersebut di atas diajukan hipotesis tindakan sebagai berikut “Melalui pendekatan bermain kardus dan tali dapat meningkatkan keberanian siswa dalam meroda pada siswa kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen”.

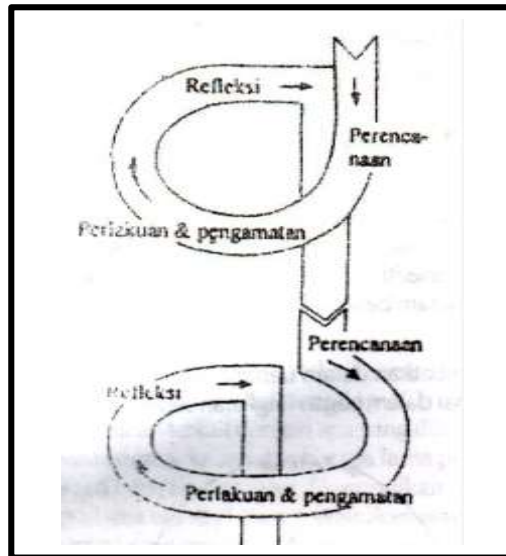
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 20) ada empat tahapan penting dalam penelitian tindakan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Keempat tahapan dalam penelitian tindakan tersebut adalah membentuk sebuah siklus, jadi satu siklus adalah dimulai dari tahap perencanaan sampai dengan refleksi. Banyaknya siklus tergantung pada masih atau tidaknya tindakan tersebut diperlukan tindakan itu sudah dianggap cukup tergantung pada permasalahan pembelajaran meroda yang perlu dipecahkan.

Penelitian ini diharapkan dapat memecahkan permasalahan yang dihadapi guru sehingga proses pembelajaran dapat berjalan lancar, sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai secara efisien. Melalui pendekatan penelitian tindakan kelas ini permasalahan yang dirasakan dan ditemukan oleh guru dan siswa dapat dicarikan solusinya. Secara keseluruhan keempat tahapan dalam PTK ini membentuk suatu siklus PTK yang digambarkan dalam bentuk spiral. Untuk mengatasi masalah mungkin diperlukan lebih dari satu siklus, siklus tersebut saling terkait dan berkelanjutan. Gambar desain PTK dapat dilihat pada gambar 5 di halaman 28 sebagai berikut:



Gambar 5. Model Penelitian Tindakan Kelas
(Suharsimi Arikunto, 2013: 132)

Adapun tahapan-tahapan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Perencanaan (*Planning*)

Perencanaan merupakan tindakan mengidentifikasi masalah yang terjadi dalam pembelajaran. Selanjutnya dilakukan perumusan masalah dan menganalisis penyebab masalah, kemudian mengembangkan menjadi sebuah aksi atau solusi. Penelitian agar lebih ideal dan tidak mengandung unsur subyektif dilakukan dengan cara berpasangan antara pihak yang melakukan tindakan dan pihak yang mengamati proses jalannya tindakan, atau menurut Suharsimi Arikunto (2006: 17) dikenal dengan istilah penelitian kolaborasi. Penelitian dengan cara ini diharapkan mendapatkan mutu kecermatan amatan yang dilakukan.

2. Melaksanakan Tindakan (*Action*)

Implementasi tindakan dilakukan untuk memperbaiki masalah yang muncul, atau dengan kata lain melaksanakan dalam konteks pembelajaran yang sebenarnya. Langkah-langkah praktis tindakan diuraikan, kemudian implementasi tindakan dimulai dengan mempersiapkan siswa agar siswa benar-benar siap mengikuti pembelajaran. Kegiatan awal dilakukan dengan *warming up* dalam bentuk *game* atau sejenisnya. Kegiatan inti dibagi menjadi dua yaitu kegiatan inti yang berupa *game* atau bermain yang mendekati gerakan mengguling yang dilanjutkan dengan gerakan meroda. Kegiatan akhir dilakukan dengan mengevaluasi proses pembelajaran yang telah berjalan.

3. Observasi (*Observation*)

Observasi merupakan kegiatan pengamatan dalam Proses Belajar Mengajar meroda untuk melihat seberapa tinggi efek tindakan pendekatan bermain pada pembelajaran meroda. Proses pengamatan dilakukan dari awal sampai akhir selama proses pembelajaran, yang menyangkut waktu, perencanaan, keterlibatan guru selama pembelajaran. Tahap ini dilakukan dengan 2 (dua) orang kolaborator dengan latar belakang sarjana olahraga yang menjadi guru SD dengan tugas mengobservasi dan mencatat tingkat keberanian meroda.

4. Refleksi (*Reflection*)

Refleksi merupakan kegiatan mengulas secara kritis tentang perubahan yang terjadi pada siswa, suasana kelas, dan guru. Hasil observasi direfleksikan bersama. Hasil observasi yang telah ada didiskusikan dengan

kolaborator untuk menentukan tindakan yang akan dilakukan pada siklus berikutnya. Pada tahap ini peneliti mendeskripsikan hasil observasi kolaborator mengenai capaian keberanian siswa untuk menentukan pengembangan pendekatan bermain, agar semua siswa berani.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu keberanian dan pendekatan bermain. Definisi masing-masing variabel penelitian sebagai berikut:

1. Keberanian adalah sikap untuk melakukan sesuatu tanpa merisaukan kemungkinan-kemungkinan buruk meskipun harus menghadapi bahaya, kesulitan, kesakitan dan lain-lain dalam hal ini keberanian siswa dalam melakukan gerakan meroda. Seperti yang di tulis oleh Paul Findley (2005) keberanian mempunyai ciri-ciri, yaitu adanya tekad, percaya diri, konsistensi serta optimisme. Dengan mempunyai tekad, siswa diharapkan dapat berfikir secara matang dan terukur sebelum bertindak serta mampu bertindak secara nyata. Dengan percaya diri, siswa diharapkan mampu memotivasi temannya, selalu tahu diri, rendah hati dan mengisi jiwa serta pikiran dengan pengetahuan baru menuju ke arah yang benar. Dengan mempunyai konsistensi, siswa diharapkan siap menanggung resiko dan selalu konsisten/istiqomah dengan yang dilakukannya. Dan dengan mempunyai rasa optimis, siswa diharapkan selalu semangat dan dapat menciptakan kemajuan.
2. Pendekatan bermain adalah cara belajar siswa yang menuntut kemandirian siswa untuk berpikir dan memahami pola permainan serta memecahkan

masalah yang terjadi di dalam permainan. Dengan kata lain siswa dituntut untuk selalu aktif dalam permainan yang akan dilakukan sehingga siswa dapat menapai tujuan dari permainan itu sendiri.

C. Lokasi, Waktu, dan Subjek Penelitian

Lokasi penelitian dilaksanakan di SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen. Penelitian ini dilakukan mulai awal semester I tahun ajaran 2015/2016 sampai semua data yang diperoleh sudah sesuai dengan yang diharapkan. Subjek penelitian adalah siswa kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen yang berjumlah 37 siswa terdiri atas 16 siswa perempuan dan 19 siswa laki-laki.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat bantu pengumpulan data, (Suharsimi Arikunto, 2006: 149). Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan menjadi lebih mudah dan baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis (Suharsimi Arikunto, 2006: 126). Instrumen dalam penelitian ini merupakan alat yang digunakan untuk mengungkap atau menggambarkan objek penelitian. Variabel dalam penelitian ini adalah keberanian meroda dengan ciri-ciri tekad, percaya diri, konsistensi, optimisme. Maka dapat dibuat kisi-kisi yang berupa rubrik keberanian seperti pada tabel 1 halaman 33.

Tabel 1. Kisi-Kisi Rubrik Keberanian Meroda Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen

Variabel	Level	Nilai	
Keberanian Meroda	Sangat Berani	Keyakinan yang timbul dari dalam diri siswa pada saat mengikuti pembelajaran meroda	
	Berani	Adanya kemauan atau itikad siswa ditugaskan dalam mengikuti pembelajaran meroda	
	Kurang Berani	Ketepatan atau kemantapan dalam mengikuti setiap gerakan pada pembelajaran meroda	
	Sangat Kurang Berani	Paham atas segala sesuatu dari segi yang baik dan yakin pada saat melakukan meroda	

Instrument/rubrik keberanian yang akan digunakan sebagai alat pengamatan keberanian dalam proses upaya peningkatan keberanian meroda siswa kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen yang didasarkan pada kisi-kisi rubrik keberanian pada table 1 dapat disajikan seperti pada tabel 2 di halaman 34.

Tabel 2. Rubrik Tingkat Keberanian Meroda Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal

Variabel	Level Keberanian	Indikator	Jumlah Siswa
Keberanian meroda	Sangat Berani:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mau melakukan gerakan meroda sendiri 2. Mau membantu temannya melakukan gerakan meroda 3. Mau berdiskusi tentang gerakan meroda 	
	Berani:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mau melakukan gerakan meroda sendiri 2. Mau membantu temannya melakukan gerakan meroda 3. Tidak mau berdiskusi tentang gerakan meroda 	
	Kurang Berani	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mau melakukan gerakan meroda sendiri 2. Tidak mau membantu temannya melakukan gerakan meroda 3. Tidak mau berdiskusi tentang gerakan meroda 	
	Sangat Kurang Berani	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tidak mau melakukan gerakan meroda sendiri 2. Tidak mau membantu temannya melakukan gerakan meroda 3. Tidak mau berdiskusi tentang gerakan meroda 	

Rubrik pengamatan tingkat keberanian ini yang akan digunakan untuk pengamatan peningkatan keberanian siswa dalam meroda melalui pendekatan bermain mengadopsi dari penelitian Pranyono (2015) dan telah divalidasi oleh dosen ahli, yaitu bapak Ahmad Ritahudin, M.Or dan bapak F. Suharjana, M.Pd yang dimofikasi penulis mengenai penamaan level yang

tadinya Sangat Berani, Berani, Cukup Berani dan Kurang Berani menjadi Sangat Berani, Berani, Kurang Berani dan Sangat Kurang Berani.

2. Teknik Pengumpulan Data

Data yang diperlukan dalam penelitian ini diperoleh melalui lembar observasi keberanian siswa melakukan gerakan meroda. Adapun teknik pengumpulan datanya berupa format pengamatan keberanian gerakan meroda seperti pada tabel 3 halaman 35.

Tabel 3. Format Pengamatan Keberanian Meroda Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen

Tingkat Keberanian Meroda	Subjek									Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	...	35	
Sangat Berani										
Berani										
Kurang Berani										
Sangat Kurang Berani										
Σ										

E. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan cara merefleksi hasil observasi dan evaluasi terhadap proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru dan siswa di lapangan dan diolah menjadi kalimat yang bermakna dan dianalisis. Data yang diperoleh pada penelitian ini dianalisis dengan menggunakan deskriptif

komparatif yaitu dengan membandingkan data kuantitatif dari kondisi awal, siklus I dan Siklus selanjutnya. Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase. Dengan rumus sebagai berikut (Anas Sudijono, 2009: 40):

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

(Sumber: Anas Sudijono, 2009: 40)

F. Indikator Keberhasilan Tindakan

Indikator keberhasilan tindakan meliputi perubahan siswa dalam kegiatan pembelajaran, yaitu meningkatnya keberanian siswa dalam melakukan gerakan meroda, siswa mencapai tingkat keberanian dalam kategori “berani” dan “sangat berani”. Sumber data pada penelitian ini berupa data kuantitatif diperoleh dari subjek berupa data nilai hasil penilaian.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian tindakan dilaksanakan di SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal. Peneliti bersama kolaborator melakukan observasi terhadap proses pembelajaran Penjasorkes dalam upaya meningkatkan keberanian siswa dalam melakukan gerakan meroda melalui pendekatan bermain. Proses pembelajaran dalam tiap siklus dilaksanakan dalam dua kali pertemuan. Dalam tiap pertemuan siklus dilaksanakan evaluasi untuk mengetahui peningkatan tingkat keberanian siswa dalam melakukan gerakan meroda terhadap proses pembelajaran yang telah berlangsung di tiap siklus.

1. Pra Penelitian (Data Awal)

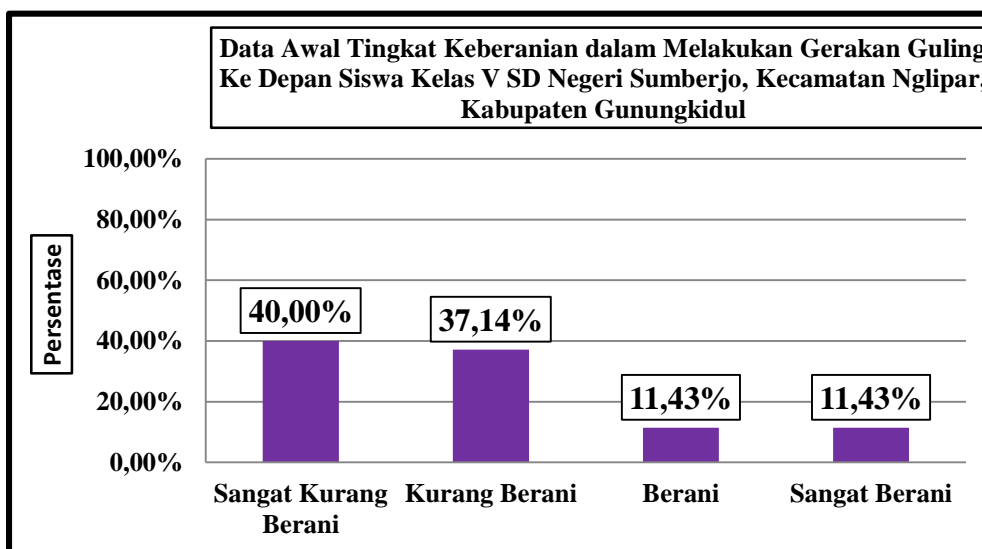
Penilaian data awal dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 9 Agustus 2016, sesuai jam KBM di sekolah dengan melibatkan keseluruhan siswa kelas IV sebanyak 35 siswa. Data awal menunjukkan tingkat keberanian siswa dalam melakukan gerakan meroda masih rendah. Indikator dalam hasil belajar siswa adalah minimal sebanyak 75% siswa dikatakan “Tuntas”. Hasil data awal tingkat keberanian siswa dalam melakukan gerakan meroda siswa kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal sebagai berikut:

Berikut ini adalah hasil dari data awal tingkat keberanian siswa dalam melakukan gerakan meroda siswa kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal yang disajikan pada tabel 4 di halaman 38 seperti di bawah ini:

Tabel 4. Data Awal Tingkat Keberanian dalam Melakukan Gerakan Meroda Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal

No	Tingkat	Frekuensi		Keterangan
		Absolut	%	
1	Sangat Berani	4	11,43%	Tuntas (22,86%)
2	Berani	4	11,43%	
3	Kurang Berani	13	37,14%	Belum Tuntas (77,14%)
4	Sangat Kurang Berani	14	40,00%	
Jumlah		35	100%	

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 4 tersebut di atas, data awal tingkat keberanian siswa dalam melakukan gerakan meroda siswa kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal dapat disajikan dalam diagram batang pada gambar 6 halaman 38 sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram Batang Data Awal Tingkat Keberanian dalam Melakukan Gerakan Meroda Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal

Berdasarkan tabel 4 dan gambar 6 di atas bahwa hasil pra penelitian (data awal), menunjukkan tingkat keberanian dalam melakukan gerakan meroda siswa kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal yang masuk ke dalam kategori “Sangat Kurang Berani” sebanyak 14 siswa atau sebesar (40,00%), kategori “Kurang Berani” sebanyak 13 siswa atau sebesar

(37,14%), kategori “Berani” sebanyak 4 siswa atau sebesar (11,43%), dan kategori “Sangat Berani” sebanyak 4 siswa (11,43%).

2. Pelaksanaan Siklus I

a. Perencanaan

Dalam tahap perencanaan, peneliti bersama kolaborator merencanakan skenario pembelajaran dan juga menyiapkan fasilitas pendukung untuk melaksanakan skenario tindakan tersebut. Pelaksanaan siklus satu dilaksanakan dalam 2 kali pertemuan. Pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 13 Agustus 2016 sesuai jam KBM di sekolah. Sedangkan pertemuan kedua dilaksanakan juga pada hari Selasa tanggal 16 Agustus 2016 juga sesuai jam KBM di sekolah. Secara rinci kegiatan yang dilakukan dalam tahap perencanaan adalah:

- 1) Tujuan penelitian dan rencana tindakan disosialisasikan kepada kolaborator. Peneliti dan kolaborator melakukan tukar pikiran untuk menyamakan persepsi dalam menggunakan pendekatan model-model pembelajaran meroda melalui pendekatan bermain.
- 2) Membuat skenario pembelajaran meroda melalui bentuk permainan.
- 3) Menyiapkan fasilitas pembelajaran, misalnya matras, alat-alat untuk pembelajaran meroda melalui pendekatan bermain.
- 4) Dalam penelitian ini dibuat dan disusun instrumen untuk mengamati tingkat keberanian dalam melakukan gerakan meroda melalui pendekatan bermain.
- 5) Koordinasi dengan kolaborator.

- 6) Menentukan teknis pelaksanaan penelitian.
- 7) Menyiapkan kegiatan refleksi.

b. Tindakan

Rincian pelaksanaan kegiatan pembelajaran dengan pendekatan bermain pada siklus I sebagai berikut:

1) Kegiatan Awal/Pendahuluan (10 menit)

- a) Siswa dibariskan menjadi empat barisan.
- b) Guru memimpin berdoa.
- c) Mengecek kehadiran siswa.
- d) Apersepsi dan memotivasi siswa.
- e) Penjelasan tujuan pembelajaran.
- f) Pemanasan: penguluran menggunakan permainan pindah tongkat

2) Kegiatan Inti (50 menit)

a) Dalam kegiatan eksplorasi:

- 1) Siswa melakukan latihan penguatan bertumpu dengan kedua tangan
- 2) Siswa melakukan latihan menirukan gerakan ban berputar.
- 3) Guru melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- 4) Guru memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di halaman sekolah atau lapangan.

b) Elaborasi

Dalam kegiatan elaborasi:

- 1) Siswa melakukan kegiatan bermain yang berorientasi pada pola gerak lokomotor.
- 2) Siswa melakukan permainan balap traktor, mencapai target berjalan dengan tumpuan dua tangan dengan jarak 5 meter.
- 3) Siswa melakukan gerakan gerobak dorong bergantian dengan pasangannya menenmpuh jarak 5 meter. Ada aba-aba peluit dari guru, maka anak yang belakang mengangkat kedua kaki anak yang didepan (yang mempraktikkan gerobak dorong). Anak yang mempraktekkan, melakukan gerakan berjalan ke depan dengan menggunakan tumpuan dua tangan, kaki dipegang pasangannya. Permainan dilakukan secara bergantian dengan pasangannya.

c) Konfirmasi

Dalam kegiatan konfirmasi:

- 1) Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- 2) Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan, pemahaman, memberikan penguatan , dan penyimpulan.

5) Kegiatan Penutup (10 menit)

- a) Melakukan pendinginan.
- b) Siswa dikumpulkan mendengarkan evaluasi dari materi yang telah diberikan.
- c) Memperbaiki kesalahan atau kekurangan gerakan-gerakan yang dilakukan siswa.
- d) Berbaris dan berdoa penutup.

Hasil data siklus I pertemuan pertama dan kedua tingkat keberanian dalam melakukan gerakan meroda siswa kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal sebagai berikut:

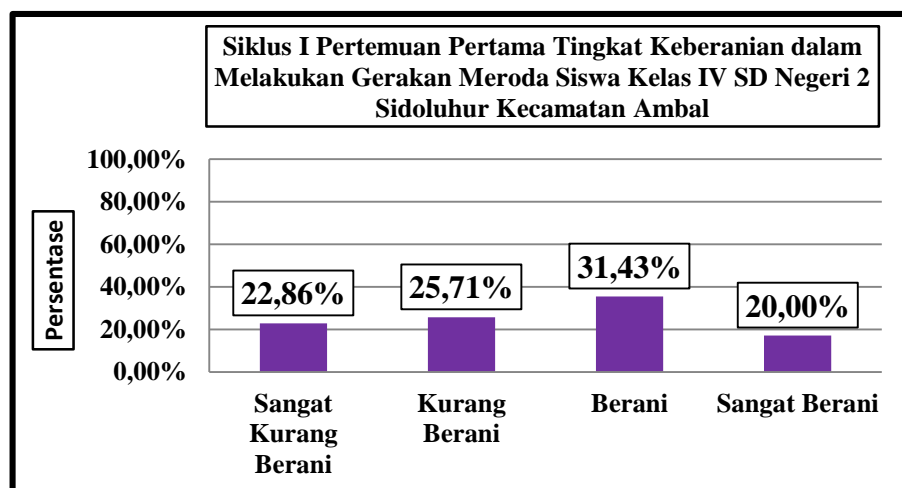
1) Tingkat Keberanian dalam Meroda Siklus I Pertemuan Pertama

Berikut ini adalah hasil dari data siklus I pertemuan pertama tingkat keberanian melakukan meroda yang disajikan pada tabel 5 di halaman 42 seperti di bawah ini:

Tabel 5. Data Siklus I Pertemuan Pertama Tingkat Keberanian dalam Melakukan Gerakan Meroda Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal

No	Tingkat	Frekuensi		Keterangan
		Absolut	%	
1	Sangat Berani	7	20,00%	Tuntas (51,43%)
2	Berani	11	31,43%	
3	Kurang Berani	9	25,71%	Belum Tuntas (48,57%)
4	Sangat Kurang Berani	8	22,86%	
Jumlah		35	100%	

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 5 tersebut di atas, data siklus I pertemuan pertama keberanian dalam melakukan gerakan meroda siswa kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal dapat disajikan dalam diagram batang pada gambar 7 halaman 43 sebagai berikut:



Gambar 7. Diagram Batang Siklus I Pertemuan Pertama Tingkat Keberanian dalam Melakukan Gerakan Meroda Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal

Berdasarkan tabel 5 dan gambar 7 di atas bahwa hasil siklus I pertemuan pertama tingkat keberanian dalam melakukan gerakan meroda siswa kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal yang masuk ke dalam kategori “Sangat Kurang Berani” sebanyak 8 siswa atau sebesar (22,86%), kategori “Kurang Berani” sebanyak 9 siswa atau sebesar (25,71%), kategori “Berani” sebanyak 11 siswa atau sebesar (31,43%), dan kategori “Sangat Berani” sebanyak 7 siswa atau sebesar (20,00%).

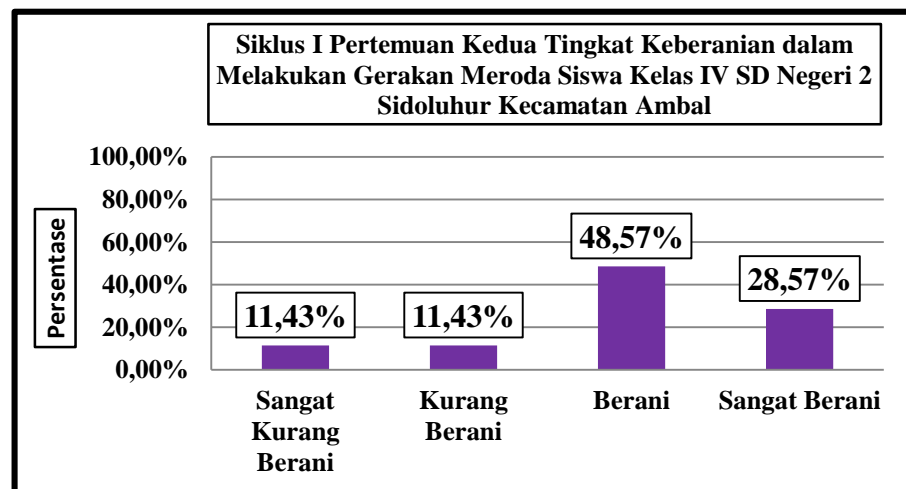
2) Tingkat Keberanian dalam Meroda Siklus I Pertemuan Kedua

Berikut ini adalah hasil dari data siklus I pertemuan kedua tingkat keberanian melakukan meroda yang disajikan pada tabel 6 di halaman 44 seperti di bawah ini:

Tabel 6. Data Siklus I Pertemuan Kedua Tingkat Keberanian dalam Melakukan Gerakan Meroda Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal

No	Tingkat	Frekuensi		Keterangan
		Absolut	%	
1	Sangat Berani	10	28,57%	Tuntas (77,14%)
2	Berani	17	48,57%	
3	Kurang Berani	4	11,43%	Belum Tuntas (22,86%)
4	Sangat Kurang Berani	4	11,43%	
Jumlah		9	100%	

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 6 tersebut di atas, data siklus I pertemuan kedua keberanian dalam melakukan gerakan meroda siswa kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal dapat disajikan dalam diagram batang pada gambar 8 halaman 41 sebagai berikut:



Gambar 8. Diagram Batang Siklus I Pertemuan Kedua Tingkat Keberanian dalam Melakukan Gerakan Meroda Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal

Berdasarkan tabel 6 dan gambar 8 di atas bahwa hasil siklus I pertemuan kedua tingkat keberanian dalam melakukan gerakan meroda siswa kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal yang masuk ke dalam kategori “Sangat Kurang Berani” sebanyak 4 siswa atau

sebesar (11,43%), kategori “Kurang Berani” sebanyak 4 siswa atau sebesar (11,43%), kategori “Berani” sebanyak 17 siswa atau sebesar (48,57%), dan kategori “Sangat Berani” sebanyak 10 siswa atau sebesar (28,57%).

c. Refleksi

Hasil penilaian tingkat keberanian dalam melakukan gerakan meroda siswa kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal, dalam mengikuti pembelajaran materi meroda dengan pendekatan bermain di siklus I, pada pertemuan pertama hasilnya didapat siswa yang tuntas atau masuk kategori “berani” dan “sangat berani” 17 siswa (51,43%), dan pada pertemuan kedua kategori “berani” dan “sangat berani” 27 siswa (77,14%) maka maka penelitian dikatakan berhasil, tetapi masih ada delapan anak yang belum meningkat keberaniannya dalam melakukan gerakan meroda, namun karena jam tatap muka senam habis, maka tidak dilanjutkan pada siklus berikutnya. Hasil penelitian menunjukkan masih terdapat 8 (delapan) anak tidak tercapai keberaniannya karena keterbatasan waktu yang disediakan oleh di sekolah. Delapan anak yang tidak tercapai keberaniannya dalam melakukan gerakan meroda karena dua anak diantaranya mengalami trauma pada saat melakukan gerakan meroda karena pernah cedera dan enam anak yang lain trauma karena pernah melihat temannya yang cedera. Kesimpulan hasil refleksi siklus I ketuntasan sudah terdapat 27 anak (77,14%) dalam kategori “Berani” dan “Sangat Berani”, sehingga penelitian dikatakan berhasil.

B. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keberanian dalam melakukan gerakan meroda melalui pendekatan bermain meningkat hasilnya dan memenuhi indikator keberhasilan dalam penelitian ini, yaitu 75% dari jumlah seluruh siswa dalam kategori tuntas. Rangkuman peningkatan tersebut disajikan pada tabel 7 di halaman 46 sebagai berikut:

Tabel 7. Rangkuman Hasil Penelitian Data Pratindakan dan Siklus I

Siklus	Ketuntasan Tingkat Keberanian	
	Pertemuan 1	Pertemuan 2
Pra Tindakan	22,86%	
Siklus I	51,43%	77,14%

Berdasarkan tabel 9 tersebut di atas, data ketuntasan tingkat keberanian dalam melakukan gerakan meroda siswa kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal pada siklus I pertemuan pertama sebesar 51,43% kemudian meningkat pada pertemuan kedua yaitu sebesar 77,14%. Siswa sudah baik dalam berpartisipasi secara aktif. Hampir seluruh siswa bergerak dan berpartisipasi secara aktif. Pembelajaran meroda melalui pendekatan bermain sudah mampu mendorong keberanian siswa untuk beraktivitas selama pembelajaran. Hampir seluruh siswa dapat menyelesaikan tugas yang diberikan guru dengan baik. Di samping itu, suasana pembelajaran sudah menyenangkan, hal ini dibuktikan dengan seluruh siswa bersemangat dalam proses pembelajaran, bersungguh-sungguh dalam mengikuti proses pembelajaran, dan seluruh siswa bertanggung jawab dalam melaksanakan tugas dari guru.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak semua siswa Tuntas, atau memenuhi indikator yang telah ditetapkan. Masih ada dua siswa

yang belum Tuntas, hal ini dikarenakan siswa tersebut merasa takut pada saat melakukan gerakan meroda, yaitu pada gerakan pelaksanaan.

Upaya peningkatan tingkat keberanian dalam melakukan gerakan meroda siswa kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen berhasil dengan baik jika dilihat dari peningkatan pada setiap pertemuan yang rata-rata mencapai ketuntasan pada setiap tindakan siklus peningkatan keberanian dalam melakukan meroda yang paling besar pada siklus ke I pertemuan kedua, hal ini terjadi karena siswa sudah mulai memahami konsep pembelajaran meroda dengan pendekatan bermain. Siswa senang dalam mengikuti pembelajaran sehingga hasil yang diperoleh siswa meningkat dan proses pembelajaran sudah berjalan sesuai dengan rencana dan mendapat hasil sesuai dengan yang diharapkan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat keberanian siswa dalam melakukan meroda melalui pendekatan bermain meningkat, hal ini ditunjukkan dengan hasil tingkat keberanian siswa dalam melakukan meroda pada siklus I pertemuan pertama sebesar 51,43% kemudian meningkat pada pertemuan kedua yaitu sebesar 77,14%, maka penelitian dikatakan berhasil, tetapi masih ada delapan anak yang belum meningkat keberaniannya dalam melakukan gerakan meroda, namun karena jam tatap muka senam habis, maka tidak dilanjutkan pada siklus berikutnya.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Pendekatan pembelajaran melalui pendekatan bermain perlu ditumbuhkembangkan dalam merencanakan pembelajaran dengan memperhatikan materi pelajaran, karakteristik siswa, cuaca, dan sarana prasarana yang tersedia. Di samping itu, materi pembelajaran Penjasorkes yang terdapat dalam kurikulum dirancang dan dilaksanakan dengan tetap mengacu pada kebutuhan siswa baik fisik maupun mental.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Kendatipun peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan

kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Peneliti tidak melibatkan dalam hal menganalisis kemampuan kognitif, afektif, psikomotor, dan kondisi kesehatan tiap siswa secara lebih mendalam.
2. Karena peneliti belum pernah mengadakan penelitian tindakan kelas, maka terlalu menuntut agar anak sesuai seperti yang peneliti inginkan.
3. Peneliti kurang mencermati instrumen dan belum melakukan uji coba instrumen yang dipakainya.
4. Indikator keberanian pada instrumen belum sesuai dengan level keberanian.

D. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Pembudayaan beraktivitas jasmani para siswa perlu dukungan dari berbagai pihak, di antaranya orang tua, penyelenggara pendidikan (Kepala Sekolah dan guru).
2. Diperlukan penelitian pada pembelajaran senam dengan materi pembelajaran yang lain dan tetap memperhatikan faktor- faktor yang terkait dengan pembelajaran senam.
3. Pendekatan pembelajaran melalui bermain perlu ditumbuh kembangkan untuk pembelajaran lainnya, agar para peneliti lebih tertarik untuk mengembangkan kreativitasnya untuk menciptakan inovasi dalam pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Agus Ridha. (2012). *Pembelajaran Senam Ketangkasan*. Yogyakarta: Familia, Grup Relasi Inti Media.
- Anas Sudijono. (2006). *Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Anggoro Dwi Priambodo. (2012). Upaya Peningkatan Pembelajaran Meroda dengan media Gambar pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Triharjo, Wates, Kulonprogo. *Skripsi*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Darmodjo. (1992). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Depdiknas. (2006). *KTSP Mata Pelajaran Penjasorkes Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah*. Jakarta: Depdiknas.
- Dimiyati, dkk. (1994). *Belajar dan Pembelajaran*. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Depdikbud: Jakarta.
- Eko. (2011). *Keberanian*. Diunduh dalam <http://indramunawar.blogspot.co.id/2010/03/pengertian-dan-ciri-ciri-keberanian.html>. Pada Tanggal 30 Agustus 2016 pukul 19.30 WIB.
- Endang Poerwani. (2000). *Perkembangan Peserta Didik*. Malang: UMM Press
- Fathoni. (2006). *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga.
- Giyono. (2009). Peningkatan Pembelajaran Guling ke Depan Melalui Pendekatan PAKEM Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Depok Kecamatan Kalibawang Kabupaten Wonosobo. *Skripsi*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Hartati. (2005). *Hubungan Perkembangan Anak dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. (Volume 6, No. 1). Hlm. 41-42.
- Hermawan. (2008). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Indra Munawar. (2010). *Pengertian dan Ciri-ciri Keberanian*. Diunduh dalam <http://indramunawar.blogspot.co.id/2010/03/pengertian-dan-ciri-ciri-keberanian.html>. Pada Tanggal 30 Agustus 2016 pukul 19.30 WIB.
- Koesoema. (2011). *Pengertian dan Ciri-ciri Keberanian*. Diunduh dalam <http://indramunawar.blogspot.co.id/2010/03/pengertian-dan-ciri-ciri-keberanian.html>. Pada Tanggal 30 Agustus 2016 pukul 19.30 WIB.
- KTSP. (2006). *Buku Panduan Penyusunan KTSP*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Linda & Richard E. (1997). *Mengajarkan Nilai-Nilai Kepada Anak*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek SMA untuk Kelas X*. Jakarta: Penerbit.
- Mulyono. (1995). *Kamus Besar Bahas Indonesia*. Jakarta: PT Balai Pustaka.
- Paul Findley. (1995). *Mereka Berani Bicara*. Bandung: Mizan.
- Peter Irons. (2003). *Keberanian Mereka yang Berpendirian*. Bandung: Angkasa.
- Pranyono. (2015). Upaya Peningkatan Keberanian Siswa Kelas V pada Pembelajaran Guling Depan melalui Pendekatan Bermain di SD Sumberjo Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sayuti Sahara. (2003). *Senam Dasar*. Universitas Terbuka: Departemen Pendidikan Nasional.
- Siti Nurjanah. (2012). Peningkatan Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Melalui Permainan Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Nganggrung. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sri Rumini. (1998). *Psikologi Umum*. Yogyakarta: FIP IKIP Yogyakarta.
- Sugihartono. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- _____. (2010). *Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi ke-6. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- _____. (2013). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Aditya Media.

- Tadkiroatun Musfiroh. (2008). *Cerdas Melalui Bermain*. Jakarta : PT Grasindo.
- Udin S. Winataputra. (1986). *Teori Belajar dan Pembelajaran. Cetakan Ketiga*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Undang-Undang No. 20 tahun 2003. UU Sisdiknas.
- Wasis Munandar. (2012). Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani Tentang Pembelajaran Afektif di Sekolah Dasar Sekecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga. *Skripsi*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Zulkifli. L. (2005). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

Kepada :
Yth. Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Kolombo No. 1
Yogyakarta.

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : Joni Budi Lesmono

Nomor Mahasiswa : 12604227081

Program Studi : PGSD Penjas.

Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Keberanian Siswa Dalam Meroda Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen Tahun Pelajaran 2015/2016

Pelaksanaan pengambilan data :

Bulan : Agustus 2016 s.d. Agustus 2016

Tempat / Obyek : SD Negeri 2 Sidoluhur Kec. Ambal Kab. Kebumen

Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Yogyakarta,
Yang mengajukan,



Joni Budi Lesmono

NIM. 12604227081

Mengetahui:

Kaprodi PGSD Penjas



Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 19810926 200604 1 001.

Dosen Pembimbing



Drs. Heri Purwanto, M.Pd.
NIP. 19531216 198103 1 001

KARTU BIMBINGAN
TUGAS AKHIR SKRIPSI/BUKAN SKRIPSI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Nama Mahasiswa : *Doni Budi Lesmonu*
 NIM : *12604227081*
 Program Studi : *S1 PGSD Penjas*
 Jurusan : *FIK*
 Pembimbing : *Heri purwanto. M.Pd*

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1	3/2-2014	<i>Konfirmasi awal / perbaikan judul.</i>	<i>[Signature]</i>
	1/8-2016	<i>Agust cari / buat instrumen</i>	<i>[Signature]</i>
	4/8-2016	<i>Perbaikan instrumen / Perbaikan kecermatan Agust. penelitian</i>	<i>[Signature]</i>
	25/8-2016	<i>hasil put ujian</i>	<i>[Signature]</i>

Mengetahui
 Kaprodi PGSD Penjas,

[Signature]
 NIP 19580830-198703-1-003
19810926200604110001



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 372/UN.34.16/PP/2016. 09 Agustus 2016.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

Yth : Bupati Kebumen
c.q. Kepala Bappeda Kabupaten Kebumen
Jl. Veteran No.2 Kebumen.

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Joni Budi Lesmono.
NIM : 12604227081.
Program Studi : PGSD Penjas.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Agustus 2016.
Tempat/Obyek : SD Negeri 2 Sidoluhur Kec. Ambal Kab. Kebumen.
Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Keberanian Siswa dalam Meroda Melalui Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen Tahun Pelajaran 2016/2017.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan.

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NID: 196407071988121001


Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD Negeri 2 Sidoluhur.
2. Kaprodi PGSD Penjas.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.



PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN
UPT DINAS DIKPORA UNIT KECAMATAN AMBAL
SD NEGERI 2 SIDOLUHUR

Alamat : Desa Sidoluhur, Kec Ambal, Kab. Kebumen, Kode Pos. 54392

No. : 025/SD/2016

Ambal, 5 Agustus 2016

Lamp : -

Hal : **Pemberian Ijin Penelitian**

Kepada :

Sdr. Joni Budi Lesmono

Di tempat.

Menindaklanjuti surat dari Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan Nomor 372/UN.34.16/PP/2016 tanggal 4 Agustus 2016 perihal Permohonan Ijin Penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Sekripsi (TAS) bagi mahasiswa di Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan Tahun 2016. Bersama ini kami Kepala Sekolah SD Negeri 2 Sidoluhur UPT Dinas Dikpora Unit Kecamatan Ambal memberikan ijin penelitian kepada Saudara:

Nama : **JOI BUDI LESMONO**
NIM : 12604227081
Prodi : S1 PGSD Penjas

Untuk melaksanakan Penelitian dengan judul Upaya Peningkatan Keberanian Siswa dalam Meroda melalui Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur yang akan dilaksanakan pada:

Bulan : **Agustus 2016**
Sekolah : **SD Negeri 2 Sidoluhur**

UPTD Dikpora Unit Kecamatan Ambak

Sampai saat ini masih aktif melaksanakan tugas sebagai guru di SD Negeri 2 Sidoluhur, Kecamatan Ambal.

Demikian surat ijin ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sidoluhur, 5 Agustus 2016

Kepala Sekolah



MUSRINGAH, A.Ma.Pd

NIP. 19590924 197911 2 004



**PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN
UPT DINAS DIKPORA UNIT KECAMATAN AMBAL
SD NEGERI 2 SIDOLUHUR**

Alamat : Desa Sidoluhur, Kec Ambal, Kab. Kebumen, Kode Pos. 54392

SURAT KETERANGAN

NO : 421.2 / 34 / 2016

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Sekolah Sekolah Dasar Negeri 2 Sidoluhur
UPT Dinas Dikpora Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen:

Nama : MUSRINGAH
NIP : 19590924 197911 2 004
Jabatan : Kepala Sekolah
Instansi : SD Negeri 2 Sidoluhur

Dengan ini memberikan keterangan bahwa mahasiswa yang bernama di bawah ini :

Nama : JONI BUDI LESMONO
NIM : 12604227081
Prodi : S1 PGSD Penjas
Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Keberanian Siswa Dalam Meroda
Melalui Pendekatan bermain Pada Siswa Kelas IV SD
Negeri 2 Sidoluhur, Kecamatan Ambal, Kabupaten
Kebumen Tahun Ajaran 2015 / 2016.

Telah melaksanakan penelitian pada tanggal 5 sampai dengan 22 Agustus 2016.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Sidoluhur, 22 Agustus 2016

Kepala Sekolah



MUSRINGAH, A.Ma.Pd

NIP. 19590924 197911 2 004

Lampiran 4. Kisi-kisi dan Instrumen Penelitian

**Kisi-Kisi Rubrik Keberanian Meroda Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur
Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen**

Variabel	Level	Nilai	
Keberanian Meroda	Sangat Berani	Adanya kemauan atau itikad siswa ditugaskan dalam mengikuti pembelajaran meroda	
	Berani	Keyakinan yang timbul dari dalam diri siswa pada saat mengikuti pembelajaran meroda	
	Tidak Berani	Ketepatan atau kemantapan dalam mengikuti setiap gerakan pada pembelajaran meroda	
	Sangat Tidak Berani	Paham atas segala sesuatu dari segi yang baik dan yakin pada saat melakukan meroda	

**Rubrik Tingkat Keberanian Meroda Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur
Kecamatan Ambal**

Variabel	Level Keberanian	Indikator	Jumlah Siswa
Keberanian meroda	Sangat Berani:	4. Mau melakukan gerakan meroda sendiri 5. Mau membantu temannya melakukan gerakan meroda 6. Mau berdiskusi tentang gerakan meroda	
	Berani:	4. Mau melakukan gerakan meroda sendiri 5. Mau membantu temannya melakukan gerakan meroda 6. Tidak mau berdiskusi tentang gerakan meroda	
	Kurang Berani	4. Mau melakukan gerakan meroda sendiri 5. Tidak mau membantu temannya melakukan gerakan meroda 6. Tidak mau berdiskusi tentang gerakan meroda	
	Sangat Kurang Berani	4. Tidak mau melakukan gerakan meroda sendiri 5. Tidak mau membantu temannya melakukan gerakan meroda 6. Tidak mau berdiskusi tentang gerakan meroda	

Lampiran 5. Pernyataan Kolaborator

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN KOLABORATOR

Dengan hormat,

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Isnani Rahayu, S.Pd
NIP : 19830404 200801 2 025
Jabatan : Guru Penjas SDN Blengorkulon, Ambal, Kebumen

Bersedia menjadi kolaborator pada penelitian bagi :

Nama : Joni Budi Lesmono
NIM : 12604227081
Prodi : S1 PGSD Penjas
Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Keberanian Siswa Dalam
Meroda Melalui Pendekatan bermain Pada Siswa
Kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur, Kecamatan Ambal,
Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2015 / 2016.

Demikian surat ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kebumen, Agustus 2016



ISNANI RAHAYU, S.Pd
NIP. 19830404 200801 2 025

Lampiran 5. Lanjutan

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN KOLABORATOR

Dengan hormat,

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Very Yuli Arfan, S.Pd
NIP : -
Jabatan : Guru Penjas SDN Sidomulyo, Ambal, Kebumen

Bersedia menjadi kolaborator pada penelitian bagi :

Nama : Joni Budi Lesmono
NIM : 12604227081
Prodi : S1 PGSD Penjas
Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Keberanian Siswa Dalam
Meroda Melalui Pendekatan bermain Pada Siswa
Kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur, Kecamatan Ambal,
Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2015 / 2016.

Demikian surat ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kebumen, Agustus 2016



VERY YULI ARFAN, S.Pd
NIP. -

Lampiran 6. Data Siswa

**DAFTAR SISWA KELAS 4
TAHUN PELAJARAN 2015/2016**

No	Nama	JK	NISN
1	ALM	P	0061619357
2	AL	L	0062301294
3	AQM	L	0072582113
4	AMB	P	0066738943
5	AS	P	0072234597
6	AM	L	0061249956
7	AF	P	0072612632
8	BR	L	0068624223
9	BWA	P	0061702320
10	DA	L	0073568620
11	DAW	L	0064645873
12	DAS	L	0065870406
13	DNIS	L	0071913845
14	EF	P	0077935946
15	EMD	P	0072365080
16	FB	L	0068297393
17	GHO	P	0067633017
18	GDVA	P	0064947472
19	IF	L	0077390735
20	KN	P	0063691127
21	KNAZ	P	0072518652
22	MAF	L	0061319346
23	MKM	L	0067599104
24	NA	L	0066614692
25	NB	P	0069041019
26	NYD	L	0066259307
27	PRMP	L	0056341935
28	PDA	P	0077377315
29	ROV	L	0068033827
30	SH	L	0071372420
31	SHB	L	0056000967
32	SA	P	0063081778
33	TN	P	0035738070
34	VAP	L	0065736126
35	VM	P	0058198537

Lampiran 7. Data Awal

**DATA AWAL KEBERANIAN SISWA KELAS IV SD NEGERI 2
SIDOLUHUR KECAMATAN DALAM MERODA
PRA SIKLUS**

Variabel	Level Keberanian	Indikator	%	Ket
Keberanian meroda	Sangat Berani:	1. Mau melakukan gerakan meroda sendiri 2. Mau membantu temannya melakukan gerakan meroda 3. Mau berdiskusi tentang gerakan meroda	11,43% (4 siswa)	Tuntas
	Berani:	1. Mau melakukan gerakan meroda sendiri 2. Mau membantu temannya melakukan gerakan meroda 3. Tidak mau berdiskusi tentang gerakan meroda	11,43% (4 siswa)	Tuntas
	Kurang Berani	1. Mau melakukan gerakan meroda sendiri 2. Tidak mau membantu temannya melakukan gerakan meroda 3. Tidak mau berdiskusi tentang gerakan meroda	37,14% (13 siswa)	Belum Tuntas
	Sangat Kurang Berani	1. Tidak mau melakukan gerakan meroda sendiri 2. Tidak mau membantu temannya melakukan gerakan meroda 3. Tidak mau berdiskusi tentang gerakan meroda	40% (14 siswa)	Belum Tuntas
Jumlah			100%	

Mengetahui
Kolaborator I

Kebumen, Agustus 2016
Guru Praktikan

Isnani Rahayu, S.Pd.
NIP. 19830404 200801 2 025

Joni Budi Lesmono
NIM. 12604227081

Lampiran 7. Lanjutan

**DATA AWAL KEBERANIAN SISWA KELAS IV SD NEGERI 2
SIDOLUHUR KECAMATAN DALAM MERODA
PRA SIKLUS**

Variabel	Level Keberanian	Indikator	%	Ket
Keberanian meroda	Sangat Berani:	1. Mau melakukan gerakan meroda sendiri 2. Mau membantu temannya melakukan gerakan meroda 3. Mau berdiskusi tentang gerakan meroda	11,43% (4 siswa)	Tuntas
	Berani:	1. Mau melakukan gerakan meroda sendiri 2. Mau membantu temannya melakukan gerakan meroda 3. Tidak mau berdiskusi tentang gerakan meroda	11,43% (4 siswa)	Tuntas
	Kurang Berani	1. Mau melakukan gerakan meroda sendiri 2. Tidak mau membantu temannya melakukan gerakan meroda 3. Tidak mau berdiskusi tentang gerakan meroda	37,14% (13 siswa)	Belum Tuntas
	Sangat Kurang Berani	1. Tidak mau melakukan gerakan meroda sendiri 2. Tidak mau membantu temannya melakukan gerakan meroda 3. Tidak mau berdiskusi tentang gerakan meroda	40% (14 siswa)	Belum Tuntas
Jumlah			100%	

Mengetahui
Kolaborator I

Kebumen, Agustus 2016
Guru Praktikan

Very Yuli Arfan, S.Pd.
NIP. -

Joni Budi Lesmono
NIM. 12604227081

Lampiran 8. Format Pengamatan Pra Siklus

Format pengamatan keberanian meroda siswa kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen Tahun 2016

Tingkat Keberanian Meroda	SUBJEK																																			Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
Sangat Berani											✓					✓										✓					✓					
Berani		✓										✓											✓				✓									
Kurang Berani	✓		✓	✓		✓		✓		✓								✓		✓		✓		✓						✓			✓	✓		
Sangat Kurang Berani					✓		✓		✓				✓	✓	✓		✓		✓		✓				✓			✓	✓			✓			✓	
	Σ																																			

Kebumen, Agustus 2016

Kolaborator I



ISNANI RAHAYU, S.Pd

NIP. 19830404 200801 2 025

Lampiran 8. Lanjutan

Format pengamatan keberanian meroda siswa kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen Tahun 2016

Tingkat Keberanian Meroda	SUBJEK																																			Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
Sangat Berani											✓					✓										✓					✓					
Berani		✓										✓											✓				✓									
Kurang Berani	✓		✓	✓		✓		✓		✓								✓		✓		✓		✓					✓				✓	✓		
Sangat Kurang Berani					✓		✓		✓				✓	✓	✓		✓		✓		✓				✓			✓	✓			✓			✓	
	Σ																																			

Kebumen, Agustus 2016
Kolaborator II



VERY YULI ARFAN, S.Pd
NIP.

SIKLUS I

Lampiran 9. RPP Siklus I Pertemuan Pertama

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah	: SD NEGERI 2 SIDOLUHUR
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: IV/Ganjil
Pertemuan	: Siklus Satu (pertemuan ke-1)
Alokasi Waktu	: 2X 35 menit (140 menit)

A. Standar Kompetensi:

3. Mempraktikkan berbagai bentuk senam lantai yang lebih kompleks dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

B. Kompetensi Dasar:

- 3.1. Mempraktikkan gerak kombinasi senam lantai tanpa alat dengan memperhatikan faktor keselamatan, nilai disiplin, dan keberanian.

C. Indikator :

- 3.1.1 Melakukan teknik gerak dasar meroda.
 - Melakukan latihan penguatan bertumpu dengan dua tangan dalam bentuk permainan.
 - Melakukan latihan menirukan gerakan roda berputar.
 - Melakukan latihan meroda dalam bentuk permainan melewati rintangan.

D. Tujuan Pembelajaran:

- 3.1.1.1 Siswa dapat melakukan gerak dasar penguatan bertumpu dengan dua tangan dalam bentuk permainan secara gradual sedikit demi sedikit meningkat dalam bentuk permainan gerobak dorong.
- 3.1.1.2 Siswa dapat melakukan/ melewati rintangan gulungan matras yang di tata dalam bentuk permainan (dalam melewati rintangan gulungan matras dilakukan dengan menirukan gerak roda yang sedang berputar).
- 3.1.1.3 Siswa menguasai materi pembelajaran dengan dapat melakukan target berjalan dengan bertumpu dua tangan (menirukan gerobak dorong) sejauh 5 meter.
- 3.1.1.4 Siswa menguasai materi pembelajaran dengan dapat melakukan/ melewati rintangan gulungan matras yang di tata dengan cara menirukan ban berputar.

3.1.1.5 Siswa menguasai materi pembelajaran dengan dapat melakukan target berjalan dengan bertumpu dua tangan (menirukan gerobak dorong), meningkat dari pertemuan sebelumnya yaitu dengan menempuh jarak sejauh 8 meter.

3.1.1.6 Siswa menguasai materi pembelajaran dengan dapat melakukan/melewati rintangan gulungan matras yang di tata dengan cara menirukan ban berputar. Meningkat dari pertemuan sebelumnya dengan mampu melakukan/ melewati rintangan tali yang dibentangkan yang dilakukan dengan cara menirukan ban berputar.

Karakter siswa yang diharapkan :

Disiplin, Kerja keras, Rasa Ingin tahu, dan Berani.

E. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Keterampilan Gerak Dasar Meroda

F. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Permainan
- Peragaan
- Praktek

G. Alat dan Sumber Belajar

- a. Buku Paket Pegangan Penjasorkes kelas IV
- b. KTSP 2006
- c. Ban bekas/simpai
- d. Matras
- e. Peluit
- f. Lembar rubrik penilaian hasil belajar siswa

H. Langkah-langkah Pembelajaran:

Pertemuan ke- 1 (13 Agustus 2016)

▪ **Kegiatan Awal (10 menit) :**

1. Siswa dibariskan bersaf
2. Siswa berdoa dipimpin oleh ketua kelas
3. Guru mengecek kehadiran siswa
4. Guru menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
5. Apersepsi (tentang pembelajaran gerak dasar meroda)
Apersepsi dalam bentuk cerita dengan menggunakan media ban bekas atau simpai/holahop.



6. Melakukan gerakan *stretching* / penguluran.
 - a. Siswa membentuk lingkaran besar dengan merentangkan ke dua tangan untuk mengatur jarak antar siswa.
 - b. Siswa berhitung untuk menentukan nomor ganjil dan genap dimulai dari siswa yang ditunjuk oleh guru.
 - c. Siswa berdiri dengan posisi kaki terbuka lebar dengan posisi badan membukuk 45 derajat dan tangan lurus ke depan membentuk huruf V.
 - d. Siswa yang bernomor ganjil memegang kedua ujung tongkat/potongan pralon sepanjang 50 cm di depan kepala dengan ke dua tangan.
 - e. Guru memberi aba-aba agar siswa yang memegang potongan pralon memberikan kepada teman sebelahnya yang bernomor lebih besar (contoh : siswa nomor satu memberikan ke nomor dua, dan seterusnya).
 - f. Setiap siswa pada saat memberikan ataupun menerima tongkat/potongan pralon harus menggunakan kedua tangan dengan cara meliukkan badan kesamping kanan atau kiri tergantung dari arah putaran dengan tetap mempertahankan posisi kaki.
 - g. Setelah selesai, ulangi alur permainan diatas dengan posisi badan tegak dan kedua tangan diatas kepala.



7. Melakukan gerakan pemanasan dalam bentuk bermain yang berorientasi pada kegiatan inti :
 - a. Siswa membentuk lingkaran besar dengan merentangkan kedua tangan dan saling berpegangan dengan teman yang di samping kanan kirinya.

- b. Dengan aba-aba dari guru siswa berlari kecil kearah kanan dengan tetap menjaga pegangan jangan sampai terlepas dan menjaga bentuk lingkarannya.
- c. Setelah 2 x 8 hitungan, putaran diganti kearah kiri juga dengan hitungan 2 x 8.
- d. Kemudian dilanjut dengan permainan tarik menarik.
- e. Posisi siswa masih sama seperti posisi awal dengan kaki kangkang.
- f. Guru memberi aba-aba dengan peluit untuk memulai permainan.
- g. Peluit pertama dibunyikan maka siswa secara bersama-sama menarik temannya kearah kanan dan peluit kedua dibunyikan siswa menarik temannya kearah kiri dan seterusnya sampai guru menghentikan tiupan peluit.
- h. Gerakan dilakukan seirama dengan aba-aba dari guru.
- i. Siswa tetap menjaga posisi tangan jangan sampai terlepas dan posisi kaki tetap berada ditempat.
- j. Ulangi sampai beberapa kali.



▪ **Kegiatan Inti (50 menit) :**

1. Eksplorasi

Dalam kegiatan eksplorasi :

- a. Siswa melakukan gerakan penguatan bertumpu dengan kedua tangan
- b. Siswa melakukan gerakan menirukan gerakan ban berputar/mengelinding.

2. Elaborasi

Dalam kegiatan elaborasi :

- a. Siswa melakukan permainan balap traktor tanpa pengemudi, mencapai target berjalan dengan tumpuan dua tangan dengan jarak 5 meter.
 - Siswa dibariskan dua berbanjar.
 - Siswa melakukan balap traktor tanpa pengemudi menempuh jarak 5 meter secara bergantian melawan saf yang lain.
 - Guru memberi aba-aba dengan peluit kemudian siswa yang paling depan dimasing-masing saf mengambil posisi tengkurap dan mengangkat badan dengan meluruskan kedua tangan.
 - Setelah peluit kedua dibunyikan maka siswa segera melakukan permainan tersebut.
 - Setelah siswa yang berada didepannya sudah mencapai garis finis maka siswa yang berada dibelakangnya menyusul dan seterusnya.



Jarak 5 Meter

- b. Siswa melakukan latihan menirukan gerakan ban berputar dalam bentuk permainan melewati rintangan gulungan matras.
 - Pengulangan apersepsi dalam bentuk cerita, tentang ban yang sedang berputar. Guru bercerita, sambil dengan mempraktekkan menggunakan media ban bekas/simpai digelindingkan ke depan. Siswa disuruh mendengarkan dan memperhatikan laju ban yang sedang berputar.



- Setelah memperhatikan laju ban yang sedang berputar, siswa satu persatu melakukan/ mempraktekkan permainan melewati rintangan gulungan matras yang ditaruh, dengan cara menirukan ban berputar dengan tumpuan menggunakan kedua tangan. Dalam menumbuhkan rasa keberanian/ percaya diri siswa dalam mencoba mempraktekkan menirukan gerakan ban berputarsaat melewati rintangan gulungan matras, dengan perintah siswa untuk awal mencoba mempraktekkan sesuai dengan tingkat kemampuan masing-masing siswa.



- c. Siswa belajar keterampilan gerak dasar meroda dalam bentuk bermain dengan menggabungkan poin a dan poin b, dengan arahan dan bimbingan guru Penjasorkes.

3. Konfirmasi

Dalam kegiatan konfirmasi :

- a. Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- b. Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan, pemahaman, memberikan penguatan , dan penyimpulan.



▪ Kegiatan Penutup (10 menit) :

Dalam kegiatan penutup :

1. Siswa dikumpulkan di tempat yang teduh sambil mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
2. Guru bersama siswa mendiskusikan mengenai kegiatan yang telah dilakukan.
3. Penenangan dalam bentuk bernyanyi bersama “disini senang disana senang”.
4. Siswa dibariskan, dan penutup dengan berdoa.

I. Penilaian

1. Bentuk Instrumen : Keberanian melakukan gerakan meroda
2. Jenis Tagihan : Tes Pelaksanaan

Mengetahui
Kepala SDN 2 Sidoluhur

Musringah, A.Ma.Pd.
NIP. 19590924 197911 2 004



Kebumen, Agustus 2016
Guru Praktikan



Joni Budi Lesmono
NIM. 12604227081

Lampiran 10. Data Siklus I Pertemuan Pertama

**KEBERANIAN SISWA KELAS IV SD NEGERI 2 SIDOLUHUR
DALAM MERODA
SIKLUS I PERTEMUAN PERTAMA**

Variabel	Level Keberanian	Indikator	%	Ket
Keberanian meroda	Sangat Berani:	1. Mau melakukan gerakan meroda sendiri 2. Mau membantu temannya melakukan gerakan meroda 3. Mau berdiskusi tentang gerakan meroda	20,00% (7 siswa)	Tuntas
	Berani:	1. Mau melakukan gerakan meroda sendiri 2. Mau membantu temannya melakukan gerakan meroda 3. Tidak mau berdiskusi tentang gerakan meroda	31,43% (11 siswa)	Tuntas
	Kurang Berani	1. Mau melakukan gerakan meroda sendiri 2. Tidak mau membantu temannya melakukan gerakan meroda 3. Tidak mau berdiskusi tentang gerakan meroda	25,71% (9 siswa)	Belum Tuntas
	Sangat Kurang Berani	1. Tidak mau melakukan gerakan meroda sendiri 2. Tidak mau membantu temannya melakukan gerakan meroda 3. Tidak mau berdiskusi tentang gerakan meroda	22,86% (8 siswa)	Belum Tuntas
Jumlah			100%	

Mengetahui
Kolaborator I



Isnani Rahayu, S.Pd.
NIP. 19830404 200801 2 025

Kebumen, Agustus 2016
Guru Praktikan



Joni Budi Lesmono
NIM. 12604227081

Lampiran 10. Lanjutan

**KEBERANIAN SISWA KELAS IV SD NEGERI 2 SIDOLUHUR
DALAM MERODA
SIKLUS I PERTEMUAN PERTAMA**

Variabel	Level Keberanian	Indikator	%	Ket
Keberanian meroda	Sangat Berani:	1. Mau melakukan gerakan meroda sendiri 2. Mau membantu temannya melakukan gerakan meroda 3. Mau berdiskusi tentang gerakan meroda	20,00% (7 siswa)	Tuntas
	Berani:	1. Mau melakukan gerakan meroda sendiri 2. Mau membantu temannya melakukan gerakan meroda 3. Tidak mau berdiskusi tentang gerakan meroda	31,43% (11 siswa)	Tuntas
	Kurang Berani	1. Mau melakukan gerakan meroda sendiri 2. Tidak mau membantu temannya melakukan gerakan meroda 3. Tidak mau berdiskusi tentang gerakan meroda	25,71% (9 siswa)	Belum Tuntas
	Sangat Kurang Berani	1. Tidak mau melakukan gerakan meroda sendiri 2. Tidak mau membantu temannya melakukan gerakan meroda 3. Tidak mau berdiskusi tentang gerakan meroda	22,86% (8 siswa)	Belum Tuntas
Jumlah			100%	

Mengetahui
Kolaborator II



Very Yuli Arfan, S.Pd.
NIP. -

Kebumen, Agustus 2016
Guru Praktikan



Joni Budi Lesmono
NIM. 12604227081

Lampiran 11. Format Pengamatan Siklus I Pertemuan 1

Format pengamatan keberanian meroda siswa kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen Tahun 2016

Tingkat Keberanian Meroda	SUBJEK																																			Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
Sangat Berani											✓	✓				✓							✓	✓		✓					✓					
Berani		✓	✓			✓		✓		✓							✓		✓		✓		✓				✓				✓		✓			
Kurang Berani	✓			✓			✓								✓			✓		✓		✓						✓	✓			✓				
Sangat Kurang Berani					✓				✓				✓	✓		✓									✓		✓								✓	
	Σ																																			

Kebumen, Agustus 2016

Kolaborator I



ISNANI RAHAYU, S.Pd

NIP. 19830404 200801 2 025

Lampiran 11. Lanjutan

Format pengamatan keberanian meroda siswa kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen Tahun 2016

Tingkat Keberanian Meroda	SUBJEK																																			Jumlah	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35		
Sangat Berani											✓	✓				✓							✓	✓		✓					✓						
Berani		✓	✓			✓		✓		✓								✓		✓		✓		✓				✓			✓		✓				
Kurang Berani	✓			✓			✓								✓				✓		✓								✓	✓			✓				
Sangat Kurang Berani					✓				✓				✓	✓			✓									✓		✓								✓	
	Σ																																				

Kebumen, Agustus 2016
Kolaborator II



VERY YULI ARFAN, S.Pd
NIP.

Lampiran 12. RPP Siklus I Pertemuan Ke Dua

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah	: SD NEGERI 2 SIDOLUHUR
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: IV/Ganjil
Pertemuan	: Siklus Satu (pertemuan ke-2)
Alokasi Waktu	: 2 X 35 menit (140 menit)

A. Standar Kompetensi:

3. Mempraktikkan berbagai bentuk senam lantai yang lebih kompleks dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

B. Kompetensi Dasar:

- 3.1. Mempraktikkan gerak kombinasi senam lantai tanpa alat dengan memperhatikan faktor keselamatan, nilai disiplin, dan keberanian.

C. Indikator :

- 3.1.1 Melakukan teknik gerak dasar meroda.
 - Melakukan latihan penguatan bertumpu dengan dua tangan dalam bentuk permainan.
 - Melakukan latihan menirukan gerakan roda berputar.
 - Melakukan latihan meroda dalam bentuk permainan melewati rintangan.

D. Tujuan Pembelajaran:

- 3.1.1.1 Siswa dapat melakukan gerak dasar penguatan bertumpu dengan dua tangan dalam bentuk permainan secara gradual sedikit demi sedikit meningkat dalam bentuk permainan gerobak dorong.
- 3.1.1.2 Siswa dapat melakukan/ melewati rintangan gulungan matras yang di tata dalam bentuk permainan (dalam melewati rintangan gulungan matras dilakukan dengan menirukan gerak roda yang sedang berputar).
- 3.1.1.3 Siswa menguasai materi pembelajaran dengan dapat melakukan target berjalan dengan bertumpu dua tangan (menirukan gerobak dorong) sejauh 5 meter.

- 3.1.1.4 Siswa menguasai materi pembelajaran dengan dapat melakukan/ melewati rintangan gulungan matras yang di tata dengan cara menirukan ban berputar.
- 3.1.1.5 Siswa menguasai materi pembelajaran dengan dapat melakukan target berjalan dengan bertumpu dua tangan (menirukan gerobak dorong), meningkat dari pertemuan sebelumnya yaitu dengan menempuh jarak sejauh 8 meter.
- 3.1.1.6 Siswa menguasai materi pembelajaran dengan dapat melakukan/ melewati rintangan gulungan matras yang di tata dengan cara menirukan ban berputar. Meningkat dari pertemuan sebelumnya dengan mampu melakukan/ melewati rintangan tali yang dibentangkan yang dilakukan dengan cara menirukan ban berputar.

Karakter siswa yang diharapkan :

Disiplin, Kerja keras, Rasa Ingin tahu, dan Berani.

E. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Keterampilan Gerak Dasar Meroda

F. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Permainan
- Peragaan
- Praktek

G. Alat dan Sumber Belajar

- a. Buku Paket Pegangan Penjasorkes kelas IV
- b. KTSP 2006
- c. Ban bekas/simpai
- d. Matras
- e. Peluit
- f. Lembar rubrik penilaian hasil belajar siswa

H. Langkah-langkah Pembelajaran:

Pertemuan Ke - 2 (16 Agustus 2016)

- **Kegiatan Awal (10 menit) :**
 - 1. Siswa dibariskan bersaf
 - 2. Siswa berdoa dipimpin oleh ketua kelas
 - 3. Guru mengecek kehadiran siswa

4. Guru menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
5. Apersepsi (tentang pembelajaran gerak dasar meroda)
Apersepsi dalam bentuk cerita dengan menggunakan media ban bekas atau simpai/holahop.



6. Melakukan gerakan *stretching* / penguluran.
 - a. Siswa membentuk lingkaran besar dengan merentangkan ke dua tangan untuk mengatur jarak antar siswa.
 - b. Siswa berhitung untuk menentukan nomor ganjil dan genap dimulai dari siswa yang ditunjuk oleh guru.
 - c. Siswa berdiri dengan posisi kaki terbuka lebar dengan posisi badan membukuk 45 derajat dan tangan lurus ke depan membentuk huruf V.
 - d. Siswa yang bernomor ganjil memegang kedua ujung tongkat/potongan pralon sepanjang 50 cm di depan kepala dengan ke dua tangan.
 - e. Guru memberi aba-aba agar siswa yang memegang potongan pralon memberikan kepada teman sebelahnya yang bernomor lebih besar (contoh : siswa nomor satu memberikan ke nomor dua, dan seterusnya).
 - f. Setiap siswa pada saat memberikan ataupun menerima tongkat/potongan pralon harus menggunakan kedua tangan dengan cara meliukkan badan kesamping kanan atau kiri tergantung dari arah putaran dengan tetap mempertahankan posisi kaki.
 - g. Setelah selesai, ulangi alur permainan diatas dengan posisi badan tegak dan kedua tangan diatas kepala.



7. Melakukan gerakan pemanasan dalam bentuk bermain yang berorientasi pada kegiatan inti :
- Siswa membentuk lingkaran besar dengan merentangkan kedua tangan dan saling berpegangan dengan teman yang di samping kanan kirinya.
 - Dengan aba-aba dari guru siswa berlari kecil kearah kanan dengan tetap menjaga pegangan jangan sampai terlepas dan menjaga bentuk lingkarannya.
 - Setelah 2 x 8 hitungan, putaran diganti kearah kiri juga dengan hitungan 2 x 8.
 - Kemudian dilanjut dengan permainan tarik menarik.
 - Posisi siswa masih sama seperti posisi awal dengan kaki kangkang.
 - Guru memberi aba-aba dengan peluit untuk memulai permainan.
 - Peluit pertama dibunyikan maka siswa secara bersama-sama menarik temannya kearah kanan dan peluit kedua dibunyikan siswa menarik temannya kearah kiri dan seterusnya sampai guru menghentikan tiupan peluit.
 - Gerakan dilakukan seirama dengan aba-aba dari guru.
 - Siswa tetap menjaga posisi tangan jangan sampai terlepas dan posisi kaki tetap berada ditempat.
 - Ulangi sampai beberapa kali.



▪ **Kegiatan Inti (50 menit) :**

1. Eksplorasi

Dalam kegiatan eksplorasi :

- Siswa melakukan gerakan penguatan bertumpu dengan kedua tangan
- Siswa melakukan gerakan menirukan gerakan ban berputar/menggeling.

2. Elaborasi

Dalam kegiatan elaborasi :

- Siswa melakukan permainan gerobak dorong, mencapai target berjalan dengan tumpuan dua tangan dengan jarak 8 meter.
 - Siswa dibariskan dua berbanjar.
 - Siswa melakukan balap gerobak dorong menempuh jarak 8 meter secara bergantian melawan saf yang lain.

- Guru memberi aba-aba dengan peluit kemudian siswa yang paling depan dimasing-masing saf mengambil posisi tengkurap dan mengangkat badan dengan meluruskan kedua tangan.
- Kemudian siswa nomer urut dua berdiri dibelakangnya dan mengangkat kaki temannya yang berbaring.
- Setelah peluit kedua dibunyikan maka siswa segera melakukan permainan tersebut.
- Setelah siswa yang berada didepannya sudah mencapai garis finis maka siswa yang berada dibelakangnya menyusul dan seterusnya.
- Lakukan sampai semua siswa menjadi gerobak.



Jarak 8 Meter

- d. Siswa melakukan latihan menirukan gerakan ban berputar dalam bentuk permainan melewati rintangan gulungan matras.
- Pengulangan apersepsi dalam bentuk cerita, tentang ban yang sedang berputar. Guru bercerita, sambil dengan mempraktekkan menggunakan media ban bekas/simpai digelindingkan ke depan. Siswa disuruh mendengarkan dan memperhatikan laju ban yang sedang berputar.
 - Siswa mempraktikkan gerakan meroda tanpa rintangan.



- Setelah memperhatikan gerakan meroda tanpa rintangan, kemudian siswa melakukan/mempraktikkan gerakan meroda melalui permainan melewati rintangan tali karet yang

dibentangkan, atau dengan cara menirukan ban berputar dengan tumpuan menggunakan kedua tangan.

- Dalam menumbuhkan rasa keberanian/ percaya diri siswa dalam mencoba mempraktekkan menirukan gerakan ban berputarsaat melewati rintangan gulungan matras, dengan perintah siswa untuk awal mencoba mempraktekkan sesuai dengan tingkat kemampuan masing-masing siswa.



- e. Siswa belajar keterampilan gerak dasar meroda dalam bentuk bermain dengan menggabungkan poin a dan poin b, dengan arahan dan bimbingan guru Penjasorkes.

3. *Konfirmasi*

Dalam kegiatan konfirmasi :

- a. Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- b. Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan, pemahaman, memberikan penguatan , dan penyimpulan.



▪ **Kegiatan Penutup (10 menit) :**

Dalam kegiatan penutup :

1. Siswa dikumpulkan di tempat yang teduh sambil mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
2. Guru bersama siswa mendiskusikan mengenai kegiatan yang telah dilakukan.
3. Penenangan dalam bentuk permainan memijat lengan, bahu dan punggung temannya dan bergantian.



4. Siswa dibariskan, dan penutup dengan berdoa.

I. Penilaian

1. Bentuk Instrumen : Keberanian melakukan gerakan meroda
2. Jenis Tagihan : Tes Pelaksanaan

Mengetahui
Kepala SDN 2 Sidoluhur

Musringan, A.Ma.Pd.
NIP. 19590924 197911 2 004

Kebumen, Agustus 2016
Guru Praktikan

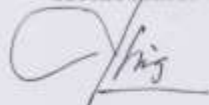


Joni Budi Lesmono
NIM. 12604227081

**KEBERANIAN SISWA KELAS IV SD NEGERI 2 SIDOLUHUR
DALAM MERODA
SIKLUS I PERTEMUAN KEDUA**

Variabel	Level Keberanian	Indikator	%	Ket
Keberanian meroda	Sangat Berani:	1. Mau melakukan gerakan meroda sendiri 2. Mau membantu temannya melakukan gerakan meroda 3. Mau berdiskusi tentang gerakan meroda	28,57% (10 siswa)	Tuntas
	Berani:	1. Mau melakukan gerakan meroda sendiri 2. Mau membantu temannya melakukan gerakan meroda 3. Tidak mau berdiskusi tentang gerakan meroda	48,57% (17 siswa)	Tuntas
	Kurang Berani	1. Mau melakukan gerakan meroda sendiri 2. Tidak mau membantu temannya melakukan gerakan meroda 3. Tidak mau berdiskusi tentang gerakan meroda	11,43% (4 siswa)	Belum Tuntas
	Sangat Kurang Berani	1. Tidak mau melakukan gerakan meroda sendiri 2. Tidak mau membantu temannya melakukan gerakan meroda 3. Tidak mau berdiskusi tentang gerakan meroda	11,43% (4 siswa)	Belum Tuntas
Jumlah			100%	

Mengetahui
Kolaborator I



Isnani Rahayu, S.Pd.
NIP. 19830404 200801 2 025

Kebumen, Agustus 2016
Guru Praktikan



Joni Budi Lesmono
NIM. 12604227081

**KEBERANIAN SISWA KELAS IV SD NEGERI 2 SIDOLUHUR
DALAM MERODA
SIKLUS I PERTEMUAN KEDUA**

Variabel	Level Keberanian	Indikator	%	Ket
Keberanian meroda	Sangat Berani:	1. Mau melakukan gerakan meroda sendiri 2. Mau membantu temannya melakukan gerakan meroda 3. Mau berdiskusi tentang gerakan meroda	28,57% (10 siswa)	Tuntas
	Berani:	1. Mau melakukan gerakan meroda sendiri 2. Mau membantu temannya melakukan gerakan meroda 3. Tidak mau berdiskusi tentang gerakan meroda	48,57% (17 siswa)	Tuntas
	Kurang Berani	1. Mau melakukan gerakan meroda sendiri 2. Tidak mau membantu temannya melakukan gerakan meroda 3. Tidak mau berdiskusi tentang gerakan meroda	11,43% (4 siswa)	Belum Tuntas
	Sangat Kurang Berani	1. Tidak mau melakukan gerakan meroda sendiri 2. Tidak mau membantu temannya melakukan gerakan meroda 3. Tidak mau berdiskusi tentang gerakan meroda	11,43% (4 siswa)	Belum Tuntas
Jumlah			100%	

Mengetahui
Kolaborator II



Very Yuli Arfan, S.Pd.
NIP. -

Kebumen, Agustus 2016
Guru Praktikan



Joni Budi Lesmono
NIM. 12604227081

Lampiran 14. Format Pengamatan Siklus I Pertemuan Kedua

Format pengamatan keberanian meroda siswa kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen Tahun 2016

Tingkat Keberanian Meroda	SUBJEK																																			Jumlah	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35		
Sangat Berani		✓	✓					✓			✓	✓				✓							✓			✓	✓				✓						
Berani					✓	✓			✓	✓			✓		✓			✓	✓	✓		✓		✓				✓	✓	✓		✓	✓	✓			
Kurang Berani	✓			✓			✓														✓																
Sangat Kurang Berani														✓			✓								✓											✓	
	Σ																																				

Kebumen, Agustus 2016

Kolaborator I



ISNANI RAHAYU, S.Pd

NIP. 19830404 200801 2 025

Lampiran 14. Lanjutan

Format pengamatan keberanian meroda siswa kelas IV SD Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen Tahun 2016

Tingkat Keberanian Meroda	SUBJEK																																			Jumlah	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35		
Sangat Berani		✓	✓					✓			✓	✓				✓							✓			✓	✓				✓						
Berani					✓	✓				✓	✓			✓		✓			✓	✓	✓		✓		✓			✓	✓	✓		✓	✓	✓			
Kurang Berani	✓			✓			✓															✓															
Sangat Kurang Berani														✓			✓								✓											✓	
	Σ																																				

Kebumen, Agustus 2016
Kolaborator II



VERY YULI ARFAN, S.Pd
NIP.-

Lampiran 15 Dokumentasi



Praktikan membuka pertemuan pertama



Pemanasan dan peregangan dengan permainan estafet tongkat

Lampiran 15 Lanjutan



Pemanasan dan peregangan dengan permainan estafet tongkat



Permainan menirukan traktor berjalan tanpa sopir

Lampiran 15 Lanjutan



Meroda tanpa rintangan



Permainan traktor-traktoran

Lampiran 15. Lanjutan



Meroda dengan rintangan gulungan matras



Meroda dengan rintangan gulungan matras

Lampiran 15. Lanjutan



Membantu teman melakukan meroda



Meroda dengan rintangan tali

Lampiran 15. Lanjutan



Meroda dengan rintangan tali



Meroda dengan rintangan tali

Lampiran 15. Lanjutan



Pendinginan dengan saling memijat temannya



Evaluasi oleh praktikan